kochen & genießen

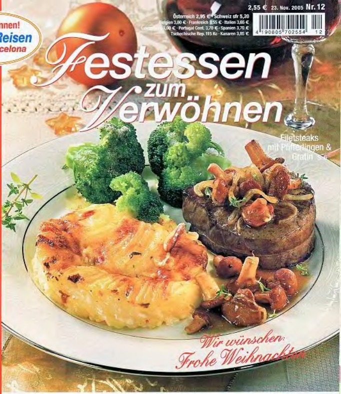
www.kochen-und-geniessen.de

Dezember 2005

2,55 € 23. Nov. 2005 Nr. 12
Österreich 2,95 € · Schweiz sfr 5,20
Belgien 3,00 € · Frankreich 3,55 € · Italien 3,65 €
Luxemburg 3,00 € · Portugal Cont. 3,70 € · Spanien 3,70 €
Tschechische Rep. 115 Kc · Kanaren 3,85 €

Zu gewinnen!
3 tolle Reisen
nach Barcelona

Festessen zum Verwöhnen



Filetsteaks mit Pfifferlingen & Gratin S. 6

Wir wünschen: Frohe Weihnachten



Probieren Sie das vielseitige Gewürz für unsere
Baisertorte mit Punschpflaumen
Sollte es hier fehlen, fordern Sie es bitte an bei:
kochen & genießen, Brieffach 2408, 20077 Hamburg



EDEL IM BÄTTERTEIG-GITTER
Lachs mit Dill-Hollandaise S. 10



FIESTA ZU SILVESTER
Köstliches vom Buffet S. 28/29

kochen & genießen REZEPT-REGISTER 12/05





Zart und nussig Feldsalat

Der supergesunde Wintersalat kommt jetzt frisch vom Feld! Er liefert viele Vitalstoffe wie Carotin, Vitamin C und Eisen. Achten Sie auf kräftige, frische Blätter. Im Kühlschrank 1–2 Tage haltbar. Rezept S. 46.



Enoki „Schnee-Pilze"

Die zarten, weißen Zuchtpilze mit langen Stielen und sehr kleinen Köpfen haben einen milden Geschmack. Nicht waschen, nur den Wurzelstock abschneiden. Lecker kurz gegart in Suppen, Wokgerichten oder roh im Salat. Bei 5 °C ca. 1 Woche haltbar.

Aus Spanien Kaki

Neben der klassischen Kaki, die man auslöffelt, wenn das Fruchtfleisch marmeladenartig weich ist, gibt es jetzt die Kaki Persimon, die man schnittfest verzehren kann. Sie erinnert geschmacklich an Aprikose, Birne und Vanille.



INFOS

Unsere Anschrift:

Heinrich Bauer CARAT KG
Redaktion kochen & genießen
Brieffach 2408, 20077 Hamburg
Oder: Rufen Sie uns einfach an!
Unsere Telefon-Nr. 040 3019-5170
Fax 040 3019-5175
E-Mail: info@kochen-und-geniessen.de
Internet: http://www.kochen-und-geniessen.de

Heft-Nachbestellungen:
Tel. 040 85369-140 · Fax 040 85369-141

Bestell- und Aboservice:
Tel. 0180 5 313939 – 12 ct./Min.
(Mo. – Fr. von 8 bis 20 Uhr)

Jahres-Rezeptregister 2004:
Kostenlos bei uns zu bestellen. Bitte Rückporto in Briefmarken (1,44 €) beifügen

kochen & genießen (USPS No. 0005-106) is published monthly. The subscription price for the USA is $ 40 per annum. K.O.P.: German Language Publications, Inc., 153 South Dean Street, Englewood NJ 07631. Periodicals postage is paid at Englewood NJ 07631 and at additional mailing offices. Postmaster: send address changes to: **kochen & genießen**, German Language Publications, Inc., 153 South Dean Street, Englewood NJ 07631.

kochen & genießen DER SCHNELLE WEG DURCHS GANZE HEFT

Vorspeisen & Snacks

Ob Suppe, Salat oder pikanter Snack: All diese Leckereien schmecken als Vorspeise im Menü, aber auch mal solo als Imbiss, z. B. für liebe Gäste

Die schönsten Desserts

Als Krönung eines Menüs immer willkommen: Süßspeisen in den schönsten Variationen. Da kann keiner widerstehen!



Pastetchen mit Spinat-Ragout S.45



Fruchtiger Krabben-Cocktail S.45

Hauptgerichte – mal mit, mal ohne Fleisch

Raffiniert oder preiswert, kalorienarm oder schnell: Unsere Gerichte bieten für jeden Geschmack das Richtige. Und auch für Gäste finden Sie Anregungen



Filetsteaks mit Pfifferlingen & Gratin S.6



Rehkeule mit Feigen-Rotkohl S.12



Sauerbraten mit Honigkuchensoße S.13



ohne Fleisch
Gratinierte Crêpes mit Steinpilz-Sahne S.14



Kokos-Puten-Curry S.21



Amaranth-Wirsing-Päckchen S.39



für Diabetiker
Rinder-Medaillons „Madagaskar" S.40



Pikanter Rotkohlsalat mit Hähnchen S.43



Kasseler mit Meerrettich-Püree S.43



ohne Fleisch
Pilznocken mit Schnittlauchsoße S.47



Spaghettini in Lachs-Hummersahne S.47



Schäufele auf Sauerkraut S.52



Rostbratwürstl mit Kartoffelsalat S.54



Orangen-Grapefruit-Creme S.49



Punschkirschen m. Vanille-Eis S.49

Kuchen & Torten für die Kaffeetafel

Traumhafte Backideen für Advent & Weihnachten: Verwöhnen Sie Ihre Lieben mit diesen tollen Torten, Kuchen und Keksen



für Diabetiker
Orangen-Quark-Törtchen S.40



Lebkuchen-Herzen S.53



Amaretto-Trüffel-Torte S.61



Kleine Kokosberge S.62



Zweierlei Butter-Spritzgebäck S.63



Knuspriges Nikolausbrot S.64

Filetsteaks mit Pfifferlingen & Gratin

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 100 ml Milch, 150 g Schlagsahne
- 1–2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Fett für die Form
- 40 g geriebener Parmesan
- 2 Zwiebeln
- 1 Glas (370 ml) Pfifferlinge
- 4 Rinderfiletsteaks (à ca. 180 g)
- 1–2 EL Öl
- 1 EL + 2 EL eiskalte Butter
- 200–250 ml Rinderfond (Glas)
- Küchengarn, Alufolie

1 Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Milch und Sahne mischen. Knoblauch schälen, direkt hineinpressen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Große Gratinform fetten. Kartoffeln dachziegelartig darin verteilen. Sahnemischung darüber gießen. Mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten backen.

2 Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Pfifferlinge gut abtropfen lassen. Steaks in Form binden. Im heißen Öl pro Seite ca. 3 Minuten braten. Würzen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

3 1 EL Butter im Bratfett erhitzen. Zwiebeln und Pfifferlinge darin ca. 3 Minuten braten. Würzen. Mit Fond ablöschen, etwas einköcheln. 2 EL eiskalte Butter in Stückchen darunter schlagen (nicht mehr kochen!). Abschmecken.

4 Aus dem Gratin nach Belieben mit einem runden Ausstecher (ca. 9 cm Ø) 4 Portionen ausstechen. Alles anrichten. Dazu: Broccoli. **Getränk:** vollmundiger Rotwein.

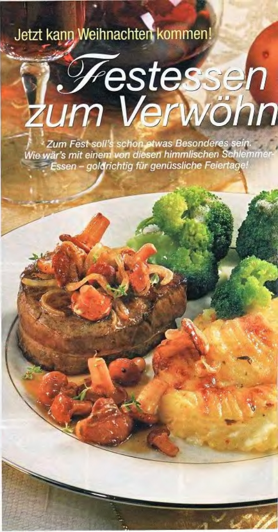
Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.
Portion ca. 620 kcal
49 g E · 30 g F · 34 g KH

Extra-Tipps

Raffinesse fürs Kartoffelgratin: dazwischen oder obendrauf ein paar Haselnussblättchen streuen.

Garprobe für die Steaks: Sie sind „rosa", wenn eine durch Finger- oder Löffeldruck entstandene Delle sich sofort zurückbildet.

Statt Rind: 12 Rehmedaillons (à ca. 50 g) von jeder Seite ca. 4 Minuten braten.



Jetzt kann Weihnachten kommen!

Festessen zum Verwöhnen

Zum Fest soll's schon etwas Besonderes sein. Wie wär's mit einem von diesen himmlischen Schlemmer-Essen – goldrichtig für genüssliche Feiertage!





Krosse Ente in Orangensoße

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Orangen (davon 1 unbehandelte)
- 1–2 TL getrockneter Thymian
- Salz, Pfeffer
- 1 bratfertige Ente (ca. 2,2 kg)
- 2 Möhren, 2 Zwiebeln
- ca. ¾ l Hühnerbrühe
- 1 EL Speisestärke
- evtl. 4–5 EL Orangenlikör
- Holzspießchen, Küchengarn

1 Unbehandelte Orange waschen, abtrocknen. Schale fein abreiben. Mit Thymian, etwas Salz und Pfeffer mischen.

2 Ente waschen, trockentupfen. Innen mit der Würzmischung, außen nur mit Pfeffer einreiben. Zustecken, zubinden. Keulen und Flügel jeweils zusammenbinden. Ente auf eine Fettpfanne legen.

3 Möhren schälen, waschen, klein schneiden. Zwiebeln schälen, vierteln. Alles um die Ente verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 2¼–2½ Stunden braten. Nach ca. 30 Minuten Brühe nach und nach angießen. Ente öfter beschöpfen.

4 1 Orange schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Saft dabei auffangen. 1 Orange auspressen. Nach weiteren ca. 1½ Stunden Bratzeit Orangensaft zur Ente gießen.

5 10 Minuten vor Bratzeitende Ente mit kaltem, stark gesalzenem Wasser bestreichen. Bei größter Hitze knusprig braten.

6 Ente warm stellen. Fond durchsieben, entfetten. Stärke und 3 EL Wasser glatt rühren, Fond binden. Orangenfilets darin erhitzen. Mit Likör verfeinern, abschmecken. Ente aufschneiden und alles anrichten. Dazu: Speck-Bohnen und Herzogin-Kartoffeln. **Getränk:** trockener Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 3 Std.
Portion ca. 690 kcal
E 80 g, F 36 g, KH 7 g

Richtig tranchieren

Keulen mit dem Messer rundum einschneiden, dann am Gelenk (z. B. mit der Geflügelschere) abschneiden. Die Flügel ebenso abtrennen. Brustfleisch beiderseits des Brustbeins ablösen.



Übriges Fleisch vom Rumpf schneiden. Brustfleisch quer zur Faser aufschneiden.



„Who is who" bei der Ente?

*Die **Peking-Ente** („junge Ente") kommt ursprünglich aus China (nicht zu verwechseln mit dem Gericht „Peking-Ente" im China-Restaurant). Sie hat zartes, helles Fleisch. Ihre relativ dicke Fettschicht hält das Fleisch beim Braten saftig und sorgt für die leckere, krosse Haut. Bratgewicht: 1,6–2,2 kg.*

*Die **Barbarie-Ente** (auch Flugente) hat weniger Fett und eine kräftigere Flugmuskulatur, also mehr (rotes) Brustfleisch. Bratgewicht: ca. 1,8 kg (weibl.) bis über 3 kg (männl.).*





Gefüllte Poulardenbrüstchen

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenfilets (à ca. 175 g)
- 1 große Möhre
- 1 kleine Zwiebel
- 250 g Champignons
- 1 TL + 2 EL Öl
- ½ Bund Petersilie
- 100 g Frischkäse mit Kräutern der Provence
- 1 Eigelb
- Salz, Pfeffer
- ⅛ l trockener Weißwein oder Hühnerbrühe
- 2–3 EL Crème fraîche
- 1 gestrich. EL Speisestärke
- Holzspießchen

Füllung übrig?

Hat die Käsemasse nicht ganz in die Filets gepasst? Zum Schluss in die Soße rühren, anziehen lassen (nicht kochen).

1 Filets waschen, trockentupfen und seitlich jeweils eine Tasche einschneiden.

2 Möhre schälen, waschen und fein würfeln. Zwiebel schälen, hacken. Pilze putzen und waschen. ¼ davon fein hacken. Rest in Scheiben schneiden. 1 TL Öl erhitzen. Zwiebel und gehackte Pilze darin kräftig anbraten. Abkühlen lassen. Petersilie waschen und, bis auf etwas, fein hacken. Mit Frischkäse und Eigelb unter die Pilzmischung rühren, würzen. Filets damit füllen, zustecken.

3 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Filets darin pro Seite ca. 5 Minuten braten. Würzen und herausnehmen. Pilzscheiben und Möhren im Bratfett ca. 2 Minuten braten, würzen. Filets darauf legen. Wein und ¼ l Wasser angießen. Aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.

4 Filets herausnehmen. Crème fraîche und Stärke glatt rühren und in den Bratfond rühren. Aufkochen und abschmecken. Alles anrichten. Mit Rest Petersilie garnieren. Dazu: Herzogin-Kartoffeln (s. u.) und Romanesco oder Blumenkohl.
Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 1¼ Std.
Portion ca. 340 kcal
43 g E · 15 g F · 6 g KH

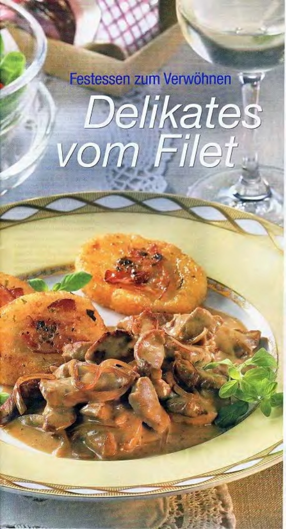
Herzogin-Kartoffeln



(Pommes Duchesse) können Sie tiefgefroren kaufen oder ohne großen Aufwand selber machen: etwas festeres Kartoffelpüree als dicke Tuffs aufs Blech spritzen. Mit Eigelb bestreichen und bei 200 °C goldbraun backen.

Festessen zum Verwöhnen

Delikates vom Filet



Geschnetzeltes in Calvados-Rahm

Zutaten für 4 Personen:

- **750 g Kloßteig „für rohe Klöße" (Kühlregal)**
- **5 Scheib. Frühstücksspeck**
- **1 TL getrockneter Majoran**
- **3 mittelgroße Zwiebeln**
- **700 g Schweinefilet**
- **4 EL Öl, Salz, Pfeffer**
- **2 leicht gehäufte EL Mehl**
- **evtl. 3–5 EL Calvados (franz. Apfelbrand)**
- **150–200 g Schlagsahne oder Cremefine zum Kochen**
- **1 TL klare Brühe**

1 Kloßteig zur Rolle formen und in ca. 20 Taler schneiden. Speck in 20 Stücke schneiden, jeweils auf die Taler legen. Mit Majoran bestreuen, etwas andrücken und beiseite stellen.

2 Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. In 2 EL heißem Öl in einer großen Pfanne portionsweise kräftig anbraten. Würzen, herausnehmen. Zwiebeln im Bratfett goldbraun braten.

3 Fleisch wieder zugeben. Alles mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. ⅜ l Wasser, Calvados, Sahne und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

4 2 EL Öl erhitzen. Specktaler darin portionsweise von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Geschnetzeltes abschmecken. Alles anrichten. Dazu schmeckt ein frischer Salat.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 690 kcal
47 g E · 30 g F · 52 g KH

So wird's ein Menü

Alle unsere Weihnachts-Essen können Sie ganz einfach zum Festmenü ergänzen:

Vorweg passt beispielsweise eine feine Bouillon (wie die aus dem Menü von S. 24) oder zarter Feldsalat mit Nuss- bzw. Speck-Vinaigrette.

Und als Abschluss schmeckt ein Obstsalat mit Vanille-Eis.

Salatschale + Weinglas: WMF



Aus dem Ofen gezaubert

Festessen zum Verwöhnen

Lachs im Blätterteig mit Dill-Hollandaise

Zutaten für 4–6 Personen:

- 450 g (6 Sch.) TK-Blätterteig
- 800 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 2–3 EL Zitronensaft
- Mehl zum Ausrollen
- ca. 3 EL Paniermehl
- Salz, Pfeffer, 1 Ei
- 100 g Schlagsahne
- 60 g kalte Butter
- 1 Bund Dill
- 1 Beutel „Zubereitung für Sauce Hollandaise"
- Backpapier

1 Teig auftauen lassen. Lachs waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln.

2 3 Teigplatten aufeinander legen, auf einem bemehlten Backblech zum Rechteck (ca. 4 cm größer als der Lachs) ausrollen. Paniermehl darauf streuen. Lachs würzen und darauf legen. Ei trennen. Teigrand mit Eiweiß bestreichen.

3 2 Teigplatten aufeinander legen und auf wenig Mehl zum Rechteck (ca. 15 x 30 cm) ausrollen. Mit dem Gitterroller längs darüber rollen. Gitter etwas auseinander ziehen und über den Lachs legen (oder Teig in Streifen schneiden und gitterartig auf den Lachs legen). Die Teigränder gut zusammendrücken.

4 Lachs im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) zunächst 15–20 Minuten backen. Eigelb und 1 TL Sahne verrühren.

5 Aus der übrigen Teigplatte Sterne und Monde ausstechen, mit aufs Blech legen. Teiggitter und -figuren mit Eigelb bestreichen, ca. 10 Minuten weiterbacken.

6 Die Butter würfeln. Dill waschen, trockenschütteln, fein schneiden. ⅛ l Wasser und Rest Sahne im Topf erwärmen. Soßenpulver einrühren und unter Rühren kurz aufkochen. Butter darunter schlagen. Dill unterrühren. Alles anrichten. Dazu schmecken Broccoli und Butterreis.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 760 kcal
31 g E · 56 g F · 28 g KH

Festessen zum Verwöhnen

Große B
für liebe Gä



Rehkeule mit Feigen-Rotkohl

Zutaten für 6 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 1 kleine Möhre
- 150 g Knollensellerie
- 8–10 Wacholderbeeren
- 1 Rehkeule (1,5–1,8 kg)
- Salz, Pfeffer, evtl. Zucker
- Fett für den Bräter
- 10 Scheib. Frühstücksspeck
- 1 TL Pfefferkörner
- 4 Gewürznelken
- 1 TL getrockneter Thymian
- ¼ l Rotwein oder Fleischbrühe
- 3–4 frische Feigen
- 1 EL Öl
- 3–4 EL Balsamico-Essig
- 1 Dose (850 ml) Rotkohl
- 4–5 EL angedickte Wildpreiselbeeren (Glas)
- ca. 2 EL Mehl

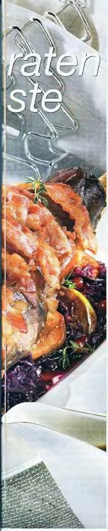
1 Zwiebeln schälen, vierteln. Möhre und Sellerie schälen, waschen, in Stücke schneiden. Wacholder zerstoßen. Fleisch waschen, trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. In einen großen gefetteten Bräter legen und mit Speck belegen. Zwiebeln, Gemüse, Gewürze und Thymian darumverteilen. ¼ l Wasser angießen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 1½–1¾ Stunden braten.

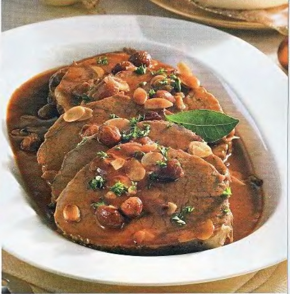
2 Nach ca. 45 Minuten nach und nach Wein und knapp ¼ l Wasser angießen. Keule mehrmals beschöpfen.

3 Feigen waschen, trockentupfen und in Spalten schneiden. Im heißen Öl im Topf kurz anbraten. Mit Essig ablöschen, aufkochen. Rotkohl und Preiselbeeren zugeben. Aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren. Abschmecken.

4 Braten warm stellen. Bratenfond durchsieben. Bratensatz mit etwas Wasser lösen und zugießen. Ca. 10 Minuten einkochen lassen. Mehl und 4 EL Wasser glatt rühren. In die Soße rühren und ca. 5 Minuten köcheln. Abschmecken. Alles anrichten. Dazu schmecken Klöße. **Getränk:** trockener Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 2¼ Std.
Portion ca. 420 kcal
48 g E · 10 g F · 26 g KH





Sauerbraten mit Honigkuchensoße

Zutaten für 6 Personen:

- 200 g Knollensellerie
- 2 Möhren, 1 Zwiebel
- 8–10 Wacholderbeeren
- 200 ml Weißwein-Essig
- 1 Lorbeerblatt, 4 Gewürznelken, 1 TL Pfefferkörner
- 1,5 kg Rinderschmorbraten (z. B. aus der Keule)
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 EL Butterschmalz
- 125–150 g Honigkuchen
- 3 EL Rosinen, 1–2 EL Mehl
- 4–5 EL Mandelblättchen
- ½ Bund Petersilie

1 Gemüse schälen, waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen, vierteln. Wacholder zerstoßen. Alles mit Essig, ½ l Wasser, Lorbeer, Nelken, Pfefferkörnern aufkochen, abkühlen lassen. Fleisch waschen, mit der Marinade begießen. Zugedeckt im Kühlschrank 2 Tage ziehen lassen. Ab und zu wenden.



Leichter zu wenden: Fleisch und Marinade in einen passenden Gefrierbeutel geben, verschließen

2 Fleisch trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade durchsieben, Gemüse beiseite legen. Butterschmalz im Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Gemüse kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade zugießen. Aufkochen und zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren. Nach ca. 1 Stunde Honigkuchen zerbröckeln und zugeben.

3 Braten warm stellen. Soße durchsieben, dabei Gemüse und Honigkuchen durchstreichen. Rosinen waschen, zugeben. Mehl und 3 EL Wasser glatt rühren. In die Soße rühren, aufkochen. 10–15 Minuten köcheln.

4 Mandeln rösten, zugeben. Petersilie waschen, hacken. Soße abschmecken. Alles anrichten und mit Petersilie bestreuen. Dazu schmecken Butter-Wirsing und Salzkartoffeln.
Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 2¾ Std.
Marinierzeit 2 Tage
Portion ca. 460 kcal
53 g E · 16 g F · 22 g KH

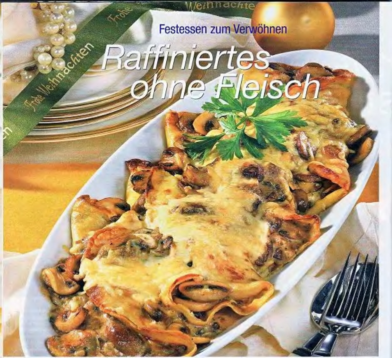
Alternativen

Statt Honigkuchen können Sie auch Frühstückskuchen oder Soßenlebkuchen verwenden.

Platten: Sampar, Schale: Hutschenreuther

Festessen zum Verwöhnen

Raffiniertes ohne Fleisch



Gratinierte Crêpes mit Steinpilz-Sahne

Zutaten für 4–6 Personen:

- 30 g getrocknete Steinpilze
- 200 g + 3 EL Mehl, Salz
- ¼ l Milch, 4 Eier (Gr. M)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 kg Champignons
- 5 EL Butter/Margarine, Pfeffer
- 250 g Schlagsahne
- 1–2 TL Gemüsebrühe
- ½ Bund Petersilie
- 200 ml Mineralwasser
- Fett für die Form
- 125 g Comté oder Gouda

1 Steinpilze gründlich abspülen. Mit 300 ml heißem Wasser übergießen und ca. 30 Minuten einweichen (s. Tipp).

2 200 g Mehl, 1 Prise Salz, Milch und Eier zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 30 Minuten quellen lassen.



Getrocknete Steinpilze gibt's von fein bis grobstückig. Daher nach Packungsanweisung einweichen

3 Zwiebeln schälen, würfeln. Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Steinpilze abtropfen lassen, Einweichwasser auffangen. Steinpilze evtl. kleiner schneiden.

4 Champignons in 2 EL heißem Fett portionsweise unter Wenden kräftig anbraten. Steinpilze und Zwiebeln kurz mitbraten, würzen. Mit 3 EL Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. ³⁄₈ l Wasser, Pilzwasser, Sahne und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Petersilie waschen, hacken und unterrühren. Abschmecken.

5 3 EL Fett portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mineralwasser unter den Teig rühren. Nacheinander 8 dünne Pfannkuchen backen.

6 ³⁄₄ Pilzrahm auf die Pfannkuchen verteilen, überklappen und in eine gefettete Auflaufform legen. Rest Pilzrahm darüber verteilen. Käse darüber reiben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 20–25 Minuten überbacken.

Getränk: kräftiger Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 1¾ Std.
Portion ca. 550 kcal
25 g E · 33 g F · 34 g KH

Fotos: Pfeifer; Tellerstapel: Rösterand

Harte Schale, köstlicher Kern Kokosnuss

Zugegeben: Man muss schon was dafür tun, um an das leckere Fruchtfleisch zu kommen, aber für unsere Rezepte – ob süß oder pikant – lohnt sich's!

Die 20–30 m hohen Kokospalmen tragen ca. 80 Nüsse/Jahr. Die helle Faserschicht der eigentlichen Frucht wird entfernt und nur der Stein kommt in den Handel





Einkauf

Nehmen Sie Nüsse, die beim Schütteln deutlich gluckern. Denn nur, wenn sie viel Kokoswasser enthalten, sind sie frisch.

Haltbarkeit

Kühl gelagert kann man ungeöffnete Nüsse ca. 1 Monat aufbewahren. Kokosfleischstücke gut verpacken – so halten sie im Kühlschrank bis zu 1 Woche, tiefgefroren ca. 9 Monate.

Das steckt drin

Enthalten etwas weniger Fett als andere Nüsse, dafür aber reichlich Ballaststoffe, Kalium, Eisen, Zink und Selen. Kokoswasser ist ebenso mineralstoffhaltig, aber fast fettfrei.

Verwendung

Schmeckt pur, in Desserts oder Gebäck. Kokosraspel sind toll zum Panieren. Ungesüßte Kokosmilch passt in Suppen, Soßen und Currygerichte, die gesüßte wird z. B. für Cocktails verwendet.



Kokosmilch ist nicht das Wasser aus der Nuss, sondern wird aus gepresstem Kokosfleisch und Wasser hergestellt. Sie gehört zu den Basics der asiatischen Küche und wird dort wie Sahne verwendet. Mildert die Schärfe von Chili. Gibt's in Dosen oder kleinen Tetrapaks in Supermärkten oder Asia-Läden.

So knacken Sie die Kokosnuss

Zwei der drei „Augen" mit einem Nagel anstechen und evtl. mit dem Korkenzieher aufbohren



Kokoswasser durch ein feines Sieb ablaufen lassen, um Schalensplitter oder Faserreste herauszufiltern



Rundum in der Mitte mit einem Hammer auf die Schale schlagen, bis sie platzt.





Mit einem stumpfen Messer das Fruchtfleisch aus der harten Schale lösen.



Evtl. braune Haut mit einem Sparschäler abschälen. Kokosfleisch in Späne schneiden oder raspeln.



Verstärkt das nussige Aroma: Kokoschips oder Raspel in einer Pfanne ohne Fett anrösten

STECKBRIEF

- **Botanik**
  zählt zu den Palmengewächsen; die Nüsse sind botanisch gesehen Steinfrüchte
- **Herkunft**
  von allen tropischen Meeresküsten, z. B. Karibik, Südamerika und -asien
- **Saison**
  ganzjährig, Hauptangebot September – Dezember



Kokos-Puten-Curry

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Kokosnuss (500–600 g)
- 2 Knoblauchzehen, 30 g frischer Ingwer, 1–2 getr. Chilischoten
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 600 g Putenbrust
- 3–4 EL Öl, Salz
- 1 TL Kurkuma, 150 g TK-Erbsen
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 1 TL Hühnerbrühe, Pfeffer
- evtl. Koriander zum Garnieren

1 Kokosnuss öffnen, Wasser auffangen. Fleisch herauslösen. Ca. 75 g in Späne schneiden. Ca. 125 g im Universal-Zerkleinerer fein hacken, dabei je ca. 100 ml Wasser und Kokoswasser zugeben. Rest würfeln.

2 Knoblauch und Ingwer schälen, hacken. Chilis sehr fein hacken. Paprika und Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden.

3 Fleisch waschen, trockentupfen, würfeln. Portionsweise im heißen Öl anbraten, salzen. Knoblauch, Chili, Ingwer und Kurkuma kurz mitdünsten. Paprika, Zwiebeln, gefrorene Erbsen, Kokoswürfel, ¼ l Wasser, Kokosmilch und Brühe zufügen. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

4 Kokos-Paste einrühren, erhitzen. Curry abschmecken und mit Korianderblättchen und Kokosspänen bestreuen. Dazu: Basmati-Reis.
Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 560 kcal
43 g E · 35 g F · 15 g KH



Joghurt-Kokos-Eis mit Kirschen

Zutaten für ca. 16 Scheiben:

- 150 g Kokosnussfleisch
- 4 frische Eigelb, 250 g Zucker
- 200 g Schlagsahne
- 300 g Sahne-Joghurt
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 1 Glas (720 ml) Kirschen
- 1 EL Speisestärke
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- Frischhaltefolie

1 Kokosfleisch raspeln, ohne Fett anrösten, abkühlen.

2 Eigelb und Zucker im heißen Wasserbad 6–7 Minuten cremig aufschlagen, etwas abkühlen. Sahne steif schlagen. Joghurt, Kokosmilch und -raspel, bis auf 2 EL, unter die Eicreme rühren. Sahne unterheben. In eine mit Folie ausgelegte Kastenform (ca. 1½ l Inhalt) streichen. Zugedeckt über Nacht einfrieren.

3 Kirschen abtropfen, Saft auffangen. 2 EL Saft und Stärke glatt rühren. Übrigen Saft und Vanillin-Zucker aufkochen. Stärke einrühren, ca. 1 Minute köcheln. Kirschen zugeben.

4 Eis stürzen, Folie abziehen. Benötigte Scheiben Eis abschneiden (Rest wieder einfrieren). Mit Kirschen und Rest Kokosraspeln anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Gefrierzeit ca.12 Std.
Scheibe ca. 190 kcal
2 g E · 9 g F · 23 g KH

weißer Teller: Cito; blauer Teller: Cito & Classic

Im nächsten Heft: Limetten

HAUPTGERICHT

Pute mit Nussfüllung

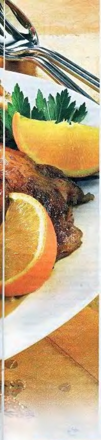
Diese Pute hat's in sich: eine leckere Fülle aus Brotwürfeln, Speck, Zwiebeln, Porree und Walnüssen. Und auch die Soße bietet Besonderes – und zwar das edle Aroma von Steinpilzen und Champignons. Dazu schmeckt frischer Rosenkohl



Das wird ein Fest

Gefüllte Weihnachts-Pute

Ein Menü mit drei Gängen? Auch für eine große Runde kein Problem, wenn's gut durchdacht ist! Hier röstet die Pute im Ofen vor sich hin, verlangt nur ein wenig Aufmerksamkeit beim Beschöpfen. Alles andere gelingt ohne großen Aufwand





VORSPEISE

Bouillon mit Stern-Eierstich

Eine kräftige Rinderbrühe mit feinem Porree und dekorativen Eierstich-Sternen steigert die Vorfreude auf den Hauptgang. Die frisch gekochte Bouillon lässt sich samt Einlage bestens vorbereiten – ohne Stress!



DESSERT

Schoko-Mascarpone-Trifle

Very british und im Nu gezaubert: Ein weihnachtlich gewürzter Mix aus Mascarpone und Quark wird hier mit Biskuitstückchen und Sahne locker eingeschichtet. Einfach himmlisch!



Festlich aufgefächert



Eine gestärkte Stoff- oder eine Papierserviette ausbreiten, zum Rechteck umschlagen. Von der kurzen Seite zu zwei Drittel in ca. 2 cm breite Falten legen. Serviette in der Mitte umknicken. Von übriger Serviette die oberen linken Spitzen als „Ständer" nach unten zum Dreieck falten. Evtl. festklippen. Serviette auffächern und weihnachtlich schmücken.



Getränke-Tipp zur Pute

Gut harmoniert ein Rowein, z. B. ein trockener Spätburgunder des hervorragenden Jahrgangs 2003 aus der Pfalz. Er weist einen Duft nach roten Beeren auf und besitzt leichte, aber reife Tannine. Vom Bioland-Weingut Stefan Kuntz in Landau. Für ca. 6,80 € in Naturkost- & Weinläden. Infos: www.weingutkuntz.de oder Tel. 06341 33960

Alle Rezepte auf den nächsten Seiten

Platte: Fürstenberg; Sauciere: Villeroy & Boch; Dessertgläser: Zwiesel

Menü des Monats

Rezepte zu den Seiten 22/23

Das brauchen Sie fürs ganze Menü

Fleisch & Geflügel

750 g Rindfleisch z. Kochen
100 g durchw. Räucherspeck
1 junge Pute (3,5–4 kg)

Gemüse & Obst

1 Bund Suppengrün
1 kleine Stange Porree (Lauch)
1 mittelgroße Möhre
500 g Champignons
je 1,2–1,5 kg Rosenkohl und Kartoffeln (Beilage)
1 Bund Petersilie
1 unbehandelte Orange

Was Sie sonst noch brauchen

5 Eier (Gr. M)
400–450 g Schlagsahne
⅛ l Milch
250 g Mascarpone
500 g Magerquark
20 g getrocknete Steinpilze
¾ l Hühnerbrühe oder Geflügelfond
250 g Weißbrot vom Vortag
200 g Löffelbiskuits
50 g Walnusskerne
3 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
⅛ l Orangenlikör oder Orangensaft
100 g Borkenschokolade

Das sollten Sie zu Hause haben

Butter
Salz, Pfeffer
Pfefferkörner
Muskat, getrockn. Majoran
Gewürznelken
Lorbeerblatt
Zimt, Zucker
Speisestärke, Kakao
Zwiebeln
Alufolie, Holzspießchen
Küchengarn

Getränke nicht vergessen

Siehe unser Getränke-Tipp auf Seite 23

VORSPEISE

Bouillon mit Stern-Eierstich

Zutaten für 6–8 Personen:

- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 750 g Rindfleisch z. Kochen
- 1 Lorbeerblatt, 2 Gewürznelken, 1 TL Pfefferkörner
- 3 Eier (Gr. M), ⅛ l Milch
- Salz, Muskat, Pfeffer
- Fett (Förmchen), Alufolie

1 Suppengrün putzen bzw. schälen und waschen. Bis auf ½ Porreestange grob zerkleinern. Zwiebel schälen. Fleisch waschen. Alles mit Gewürzzutaten und 1¾ l Wasser aufkochen. Etwa 2 Stunden köcheln. Zwischendurch Brühe ab und zu abschäumen.

2 Eier und Milch verquirlen. Mit Salz und Muskat würzen. 2 Förmchen oder Tassen fetten. Eiermilch einfüllen, mit Alufolie verschließen und im heißen Wasserbad zugedeckt 25–30 Minuten stocken lassen.

3 Rest Porree fein schneiden. Brühe durchsieben (Fleisch



Für eine klare Bouillon: Brühe durch ein feines Sieb gießen, damit die Trübstoffe zurückbleiben

evtl. für einen Salat verwenden). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aufkochen und Porree darin ca. 1 Minute mitköcheln. Eierstich stürzen, z. B. Sterne ausstechen oder würfeln. In der Bouillon anrichten.

Zubereitungszeit ca. 2½ Std.
Portion ca. 90 kcal
4 g E · 8 g F · 1 g KH

HAUPTGERICHT

Pute mit Nussfüllung

Zutaten für 6–8 Personen:

- 20 g getrocknete Steinpilze
- 250 g Weißbrot vom Vortag
- 1 Bund Petersilie
- 1 kl. Stange Porree (Lauch)
- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 100 g durchw. Räucherspeck
- 3 EL weiche Butter
- 2 TL getrockneter Majoran
- Salz, Pfeffer
- 50 g Walnusskerne
- 1 junge Pute (3,5–4 kg)
- 2 Eier, 1 mittelgroße Möhre
- ca. ¾ l Hühnerbrühe oder Geflügelfond
- 500 g Champignons
- 200 g Schlagsahne
- 2–3 EL Speisestärke
- 2 unbeh. Orangenspalten
- Holzspießchen, Küchengarn

1 Steinpilze abspülen, in gut ½ l lauwarmem Wasser einweichen. Brot würfeln. Petersilie waschen, hacken. Porree putzen, waschen, fein schneiden. Zwiebeln schälen, 1 würfeln. Speck würfeln, knusprig braten. 1 EL Butter zufügen. Zwiebel und Porree mitbraten. Majoran und Petersilie zugeben, würzen. Brot untermischen. Ca. 10 Minuten ruhen lassen.

2 Nüsse hacken. Pute waschen, trockentupfen. Innen mit Salz und Pfeffer würzen. Eier und Nüsse unter die Brotmasse kneten. Die Pute damit füllen. Öffnung verschließen. Keulen zusammenbinden. Pute (Brust nach oben) auf die Fettpfanne setzen.

3 Möhre schälen. Möhre und 2 Zwiebeln zerkleinern. Um die Pute verteilen. Brust mit 1 EL Butter bestreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 2½–3 Stunden braten. Sobald das Gemüse leicht bräunt, nach und nach Brühe angießen. Pute öfter beschöpfen.

4 Steinpilze abgießen, Pilzwasser auffangen. Hälfte zur Pute gießen. Champignons putzen, vierteln. Übrige Zwiebel würfeln.

5 Pute in den letzten 10 Minuten mit kaltem, stark gesalzenem Wasser bestreichen. Bei größter Hitze knusprig braten. Champignons und Steinpilze in 1 EL heißer Butter anbraten. Zwiebel mitbräunen und würzen. Mit restlichem Pilzwasser und Sahne ablöschen, aufkochen. Die Soße ca. 2 Minuten köcheln.

6 Pute warm stellen. Fond durchsieben, zur Pilzsoße gießen, aufkochen. Stärke mit wenig Wasser anrühren, Soße binden, abschmecken. Pute tranchieren, Füllung aufschneiden. Alles anrichten. Dazu: Rosenkohl und Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit ca. 3½ Std.
Portion ca. 750 kcal
81 g E · 36 g F · 21 g KH

Pute perfekt vorbereiten & braten

Damit die Füllung beim Braten nicht herausquillt: die Bauchöffnung zustecken und mit Küchengarn gut verschnüren.



Pute stets durchbraten! Garprobe: zwischen Brust und Keule stechen. Der austretende Saft muss klar (nicht rosa!) sein.



DESSERT

Schoko-Mascarpone-Trifle



Erspart zwischendurch das Säubern der Rührbesen: erst Sahne schlagen, dann Creme rühren

Zutaten für 6–8 Personen:

- **200 g Löffelbiskuits**
- **½ l Orangenlikör oder Orangensaft**
- **100 g Borkenschokolade**
- **200–250 g Schlagsahne**
- **3 Päckchen Bourbon-Vanillezucker**
- **250 g Mascarpone**
- **500 g Magerquark**
- **3–4 EL Zucker, ½ TL Zimt**
- **abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Orange**
- **Kakao zum Bestäuben**

1 Biskuits in einer Schüssel grob zerbröseln. Mit Likör beträufeln, mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2 Schokolade fein zerbröckeln. Sahne und 1 Päckchen Vanillezucker steif schlagen. Mascarpone, Quark, Zucker, 2 Päckchen Vanillezucker, Zimt und Orangenschale glatt rühren. Alles in Dessertgläser oder eine Schüssel schichten. Sahne darauf geben. Mit Kakao bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 420 kcal
13 g E · 26 g F · 30 g KH

Dessert-Varianten

Statt Löffelbiskuits schmecken auch Lebkuchen, Spekulatius oder Stollen gut.

Auch lecker, wenn's schnell gehen soll: die neuen Wintereis-Sorten „Wiener Melange", „Niederegger Marzipan" oder „Eierlikör-Schoko".

ZEITPLAN

1 Tag od. 6 Stunden vorher

- Vorspeise: Brühe kochen. Eierstich zubereiten

4½ Stunden vorher

- Kartoffeln und Rosenkohl vorbereiten (Beilagen)
- Füllung zubereiten und Pute füllen (s. Hauptgericht 1.+2.)

3¼–2¾-Stunden vorher

- Pute braten (s. Hauptgericht 3.)

2 Stunden vorher

- Dessert: Mascarpone-Creme rühren etc. Alles einschichten (noch nicht mit Kakao bestäuben). Kalt stellen

40 Minuten vorher

- Pilzsoße vorbereiten. Pute mit Salzwasser einstreichen (s. Hauptgericht 4.+5.)

20 Minuten vorher

- Vorspeise: Eierstich schneiden und in Suppentassen geben. Bouillon erhitzen und fertig zubereiten
- Pute warm stellen, Fond abgießen und Pilzsoße fertig stellen. Pute tranchieren und wieder warm stellen (s. Hauptgericht 6.)

Kurz vorher

- Vorspeise: Bouillon anrichten

Nach dem Hauptgang

- Dessert: mit Kakao bestäuben

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!



Gratinierte Filet-Schnitten

mit cremigem Blattspinat

Schön „schnittig" und auch lecker für Gäste: Alles wandert nach und nach aufs Baguette und wird dann gratiniert



Zutaten für 4 Personen:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- ½ Packung (225 g) TK-Blattspinat
- 1 Schweinefilet (ca. 350 g)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 8 dickere Scheiben (à 25 g) Raclette- oder Comté-Käse
- 1 Baguette-Brot (ca. 200 g)
- 2 EL Crème fraîche

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Portion ca. 540 kcal
42 g E · 29 g F · 26 g KH



1 Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Spinat unaufgetaut und 8 EL Wasser zugeben. Zugedeckt 10–15 Minuten dünsten.



2 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Filet trockentupfen, in 8 Scheiben schneiden und darin pro Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.



3 Käse entrinden. Brot in 8 schräge Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Crème fraîche unter den Spinat rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.



4 Brote mit Spinat, Filet und Käse belegen. Unter dem heißen Grill 2–3 Minuten oder im vorgeheizten Ofen auf höchster Stufe ca. 5 Minuten überbacken.

Tach. luv

Silvester schwungvol

Die *Fiesta* des Ja

Mal nicht das übliche Silvesterbuffet mit Kartoffelsalat und Würstchen. Sondern mal raffinierter auf spanische Art mit Tapas & Co. Viva España, viva 2006!



Chili-Pommes vom Blech

Heiße Gazpacho mit Garnelen

Salami-Schafskäse-Spieße



Alle Rezepte auf den nächsten Seiten ➤

Rezepte zu den Seiten 28/29

Die Fiesta des Jahres



Alles reicht für 10–12 Personen

Heiße Gazpacho mit Garnelen

Zutaten:

- 2 Beutel (à 450 g) TK-Garnelen ohne Schale
- 5 Paprikaschoten (z. B. grün, gelb und rot)
- 3 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 4 Dosen (à 850 ml) Tomaten
- 2–3 EL Gemüsebrühe
- 500 g Weißbrot oder Toast
- 4 mittelgroße Tomaten
- 2–3 EL Butter
- Salz, Pfeffer, Zucker
- einige Spritzer Zitronensaft
- 5–6 Peperoni

1 Garnelen auftauen. Paprika putzen, waschen, 3 in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. Geschnittene Zutaten in 3 EL heißem Öl andünsten. Tomaten samt Saft, 1 l Wasser und Brühe einrühren, aufkochen. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln.

2 Brot in ca. 18 Scheiben schneiden, 10 davon entrinden und in Wasser ca. 10 Minuten einweichen. Rest Paprika klein würfeln. Tomaten waschen, würfeln. Rest Brot würfeln, in heißer Butter rösten.

3 Eingeweichtes Brot ausdrücken, in die Suppe rühren. Alles pürieren, abschmecken. Peperoni waschen, längs einschneiden, entkernen und mit in die Suppe geben.

4 Garnelen abspülen, trockentupfen und in 2 EL heißem Öl 2–3 Minuten braten, würzen. In die Suppe geben oder separat mit Brot-, Paprika- und Tomatenwürfeln anrichten.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 280 kcal
21 g E · 9 g F · 28 g KH

Salami-Schafskäse-Spieße

Zutaten für ca. 12 Spieße:

- je ½ Bund Petersilie und Schnittlauch, 3–4 Stiele Salbei
- ½–1 TL getrockneter Thymian
- ca. 10 EL Olivenöl
- 250 g Schafskäse
- ca. 150 g Salami im Stück
- 12 Kirschtomaten, Pfeffer
- ca. 12 Holzspieße

1 Frische Kräuter waschen. Petersilie und Schnittlauch fein schneiden. Mit Thymian und Öl verrühren.

2 Käse und Salami in je 12 Würfel schneiden. Käse in der Marinade mind. 1 Stunde ziehen lassen. Tomaten waschen. Salbei abzupfen. Alles auf Spieße stecken. Würzen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Marinierzeit mind. 1 Std.
Spieß ca. 130 kcal
6 g E · 11 g F · 0 g KH

Chili-Pommes vom Blech

Zutaten:

- 2 kg große Kartoffeln
- 5 EL Öl, Salz, Pfeffer
- ca. 1 EL Gewürzmischung „Chili und Knoblauch"
- 150 g Gouda

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Mit Öl, Salz, Pfeffer und Gewürzmischung gut mischen. Auf einem Backblech verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 45–55 Minuten knusprig backen, dabei 1 x wenden.

2 Käse fein reiben. Ca. 5 Minuten vor Ende der Backzeit über die Kartoffeln streuen. Evtl. in Tüten anrichten. Dazu schmeckt Sour Cream.

Zubereitungszeit ca. 1¼ Std.
Portion ca. 190 kcal
7 g E · 8 g F · 20 g KH

Fertig ist die Tüte!

Pfiffige Servier-Idee für die Pommes: aus Pergamentpapier Quadrate (ca. 30 x 30 cm) schneiden, jeweils mit der Spitze zum Dreieck falten und zur Tüte drehen. Mit Tesa festkleben oder festtackern.

Serrano-Wraps mit Aioli

Zutaten für 32 Stücke:

- 1–2 Knoblauchzehen
- 200 g Salat-Mayonnaise
- 200 g leichter Frischkäse
- Salz, Pfeffer
- 1 kleiner Eisbergsalat
- 1 Packung (8 Stück) große Tortillas
- 24 Scheiben (ca. 200 g) Serrano-Schinken
- 32 Holzspießchen

1 Für die Aioli Knoblauch schälen und pürieren. Mit Mayonnaise und Frischkäse glatt rühren, abschmecken.

2 Salat putzen, waschen und trockenschütteln. Tortillas jeweils mit ca. 1 EL Aioli bestreichen, mit 2 Salatblättern und 3 Scheiben Schinken belegen. Mit Rest Aioli bestreichen. Tortillas fest aufrollen, in je 4 schräge Stücke schneiden und mit Spießchen feststecken.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Stück ca. 90 kcal
2 g E · 6 g F · 6 g KH

Das können Sie vorbereiten

Am Vortag: Hackbällchen samt Soße und Suppe (bis auf Garnelen und gewürfelte Beilagen) zubereiten. Kuchen backen und verzieren.
Am Partytag: morgens Salat, Spieße und Wraps zubereiten. Kartoffeln gut 1 Stunde vorm Servieren im Ofen rösten.



Filet-Pilz-Salat

Zutaten:

- 600 g Schweinefilet
- Salz, Pfeffer, 5–7 EL Öl
- 2 Bund Lauchzwiebeln
- 750 g kleine Champignons
- 250 g kleine Austernpilze
- 1 TL getrockneter Thymian
- ca. 6 EL Weißwein-Essig
- ca. 100 ml trockener Sherry
- 5 EL Olivenöl, Zucker

1 Filet evtl. waschen, trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In 2–3 EL heißem Öl rundherum ca. 15 Minuten braten, herausnehmen, abkühlen lassen. Pfanne beiseite stellen.

2 Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Pilze putzen, evtl. waschen und kleiner schneiden. Im Bratfett 3–4 EL Öl erhitzen. Alle Pilze darin portionsweise anbraten. Lauchzwiebeln kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Essig, Sherry und Olivenöl angießen. Alles kurz aufkochen. Mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Auskühlen lassen.

3 Filet in dünne Scheiben schneiden. Mit den Pilzen mischen und mind. 1 Stunde durchziehen lassen.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Marinierzeit mind. 1 Std.
Portion ca. 160 kcal
13 g E · 10 g F · 2 g KH

Hackbällchen in scharfer Tomatensoße

Zutaten:

- 1 Brötchen (vom Vortag)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- evtl. 1–2 Knoblauchzehen
- 600 g gemischtes Hack
- 600 g Schweinemett, 2 Eier
- 2–3 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, evtl. Zucker
- 3–4 EL Öl, 150 ml Sherry
- 2 Dosen (à 850 ml) Tomaten
- etwas Thymian und Petersilie
- ca. 1 TL Chilipulver

1 Brötchen einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken. Hack, Mett, Hälfte Zwiebeln und Knoblauch, ausgedrücktes Brötchen, Eier und Tomatenmark verkneten. Würzen.

2 Zu Bällchen formen und im heißen Öl portionsweise anbraten. Herausnehmen. Reste Zwiebel und Knoblauch im Bratfett andünsten. Sherry zufügen, bei starker Hitze einkochen. Tomaten mit Saft zugeben, zerkleinern, aufkochen. Bällchen darin zugedeckt 20 Minuten garen. Kräuter waschen, fein hacken und unterrühren. Abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 1¼ Std.
Portion ca. 390 kcal
22 g E · 28 g F · 7 g KH

Beschwipster Vanillekuchen

Zutaten für ca. 48 Stücke:

- 200 g + etwas Butter
- 600 g Zartbitter-Kuvertüre
- 600 g Marzipan-Rohmasse
- 16 Eier (Gr. M)
- 2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker, 1 Prise Salz
- 200 g Zucker
- 250 g + etwas Mehl
- ca. 100 ml Licor 43 (spanischer Vanille-Likör)
- ca. 20 Mandelkerne, gehackte Pistazien und bunter Zucker zum Verzieren

1 200 g Butter schmelzen, etwas abkühlen. 200 g Kuvertüre fein hacken. Marzipan würfeln. Eier trennen. Marzipan, Vanillezucker, Salz und Eigelb mit dem Handrührgerät cremig rühren.

2 Eiweiß portionsweise steif schlagen, Zucker einrieseln. Ca. ⅓ davon unter die Eicreme heben. 250 g Mehl, flüssige Butter und weiteres ⅓ Eischnee abwechselnd darunter ziehen. Rest Eischnee unterheben.

3 Hälfte Teig auf eine gefettete, bemehlte Fettpfanne streichen. Gehackte Kuvertüre darauf streuen. Rest Teig darauf streichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) 25–30 Minuten backen. Ca. 20 Minuten abkühlen. Öfter einstechen, mit Likör beträufeln. Auskühlen.

4 400 g Kuvertüre grob hacken. Im heißen Wasserbad schmelzen. Kuchen damit überziehen, antrocknen lassen und verzieren. Trocknen lassen. In kleine Stücke schneiden.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Backzeit 25–30 Min.
Ab-/Auskühlzeit ca. 1½ Std.
Trockenzeit ca. 3 Std.
Stück ca. 270 kcal
6 g E · 16 g F · 22 g KH

Extra-Tipps

Für die Kuchen-Deko Mandeln in frischem Eiweiß, dann in gehackten Pistazien wenden.

So splittert die Kuvertüre nicht: Messer beim Schneiden öfter in heißes Wasser tauchen und abtrocknen.

DEKO-IDEE



Für alle Feten dieser Welt

Hoher Erkennungsfaktor! Einfach Holzklammern schwarz und weiß anmalen. Augen usw. mit Filzstift aufzeichnen. Mit Fun-Liner beschriften, Hutband und Kragen mit Glitter-Liner darauf malen.

Ein prickelndes Erlebnis: Barcelona mit seinen schönen Jugendstil-Bauten



Süße Glücksbringer für 2006

Ganz viel Schwein im neuen Jahr!



Glücks-Schwein

Zutaten für ca. 24 Scheiben:

- 125 g Rosinen
- 200 ml + 1 EL Milch
- 1 Würfel (42 g) frische Hefe
- ½ Brotbackmischung (500 g) „Sonntagsstuten"
- 2 Eier (Gr. M), etwas Mehl
- 2 Haselnüsse, einige Mandelstifte, Backpapier

1 Rosinen waschen. 200 ml Milch erwärmen. Hefe hineinbröckeln, auflösen. Backmischung und 1 Ei zugeben. Alles mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe ca. 3 Minuten glatt verkneten. Rosinen zufügen. Zugedeckt am warmen Ort 15–20 Minuten gehen lassen.

2 1 Ei trennen. Teig durchkneten. Ca. ⅔ für den Körper auf etwas Mehl rund (ca. 25 cm Ø) ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Aus Rest Teig Kopf, Schnauze, Ohren, Haxen und Schwänzchen formen. Mit Eiweiß an den Laib kleben. Nüsse als Augen, Mandeln als Haare hineindrücken. Ca. 20 Minuten gehen lassen.

3 Eigelb und 1 EL Milch verquirlen. Schwein damit bestreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen. Auskühlen und evtl. verzieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Gehzeit ca. 40 Min.
Backzeit ca. 20 Min.

Knusprige Hufeisen

Zutaten für ca. 12 Stück:

- 250 g + etwas Mehl
- 100 g Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- Salz, 1 Ei (Gr. M)
- 125 g kalte Butter
- je 1 Btl. (à 100 g) Kuchenglasur (dunkle + Zitrone)
- Zuckerperlen, Marzipanfiguren und weiße Zuckerschrift, Backpapier

1 250 g Mehl, Puderzucker, Vanillin-Zucker, 1 Prise Salz, Ei und Butter in Stückchen glatt verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kühlen.

2 Je 1 kleine und große Hufeisen-Schablone (ca. 7 x 8 cm und 11 x 22 cm) zuschneiden.

3 Teig auf etwas Mehl ca. 6 mm dick ausrollen. Mithilfe der Schablonen je ca. 6 kleine und große Hufeisen ausschneiden. Auf 2 mit Backpapier belegte Bleche legen. Nacheinander im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten backen. Auskühlen lassen.

4 Glasuren nach Anleitung schmelzen. Hufeisen mit Glasur überziehen und mit Perlen etc. verzieren. Trocknen lassen und beschriften.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Kühl-/Trockenzeit ca. 3 Std.
Backzeit ges. ca. 20 Min.



Noch mehr Glück

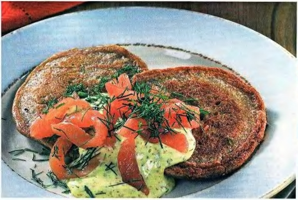
Hufeisen schützen Haus und Hof vor ungebetenen Gästen. Wer Schwein hat, ist gut versorgt. Fliegenpilze galten früher als heilig. Vierblättrige Kleeblätter verbinden die vier Elemente miteinander. Schornsteinfeger schützen vor Feuer. Marienkäfer sind Himmelsboten, beschützen Kinder.



Entdecken Sie die gesunde Vielfalt

Kleine Körner – ganz groß

Schon mal was von Amaranth & Quinoa gehört? Diese und andere alte „Wunderkörner" sind ganz zu Unrecht in Vergessenheit geraten. Denn sie stecken voller Power



Buchweizen-Blini mit Lachs & Senfcreme

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Buchweizenmehl
- 50 g Buchweizengrütze
- 300 ml Milch, Zucker
- ¼ Würfel (10 g) frische Hefe
- 1 EL (20 g) Butter
- Salz, Pfeffer
- 1 Ei (Gr. M)
- 1 Bund Dill
- 150 g Vollmilch-Joghurt
- 100 g stichfeste saure Sahne
- 2–3 TL Senf (z. B. Dijon-Senf)
- 150 g geräucherter Lachs in Scheiben
- 2–3 EL Öl

Foto: Otto

1 Mehl und Grütze mischen, in die Mitte eine Mulde drücken. 6 EL Milch lauwarm erwärmen. 1 Prise Zucker zugeben, Hefe darin auflösen. In die Mulde gießen. Mit etwas Mehl vom Rand zum Vorteig verrühren. Zugedeckt am warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.

2 Übrige Milch und Butter erwärmen. Mit 1 Prise Salz und Ei zum Vorteig geben, alles glatt verrühren. Zugedeckt weitere ca. 30 Minuten gehen lassen.

3 Dill waschen, trockentupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Joghurt, saure Sahne und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill unterrühren. Lachs in Streifen schneiden.

4 Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig darin 12–16 Blini bei mittlerer Hitze goldbraun backen, warm stellen. Blini mit Senfcreme und Lachs anrichten. Mit Rest Dill garnieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Gehzeit ca. 45 Min.
Portion ca. 470 kcal
19 g E · 24 g F · 42 g KH

Bratapfel-Dinkel-Crumble

Zutaten für 4 Personen:

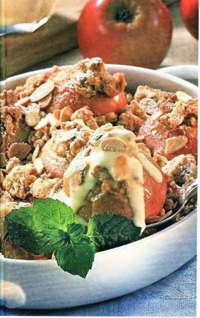
- 125 g + etwas weiche Butt
- 80 g Zucker (z. B. brauner
- Salz
- 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- 150 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 50 g feiner Dinkelschrot
- 8 kleine Äpfel (à ca. 100 g) od. 4 mittelgroße (à ca. 200
- Saft von ½ Zitrone
- 2–3 EL Mandelblättchen
- Puderzucker zum Bestäub

GLUTENFREI

Echte Alternative zu Weizen & Co.

Amaranth, Quinoa, Buchweizen und Hirse sind glutenfrei, d. h. sie enthalten kein Klebereiweiß. Ideal für Menschen, die an Zöliakie/Sprue leiden, also den Eiweißstoff Gluten in Weizen, Roggen, Gerste, Hafer und Dinkel nicht vertragen.

Sie finden die exotischen Körner sowie Produkte daraus in großer Auswahl in Bio-Qualität im Reformhaus und im Bioladen.



1 125 g Butter, Zucker, 1 Prise Salz, Vanillezucker, Dinkelmehl und -schrot mit den Knethaken des Handrührgerätes zu Streuseln verarbeiten. Zugedeckt ca. 15 Minuten kalt stellen.

2 Äpfel waschen, abtrocknen. Die Kerngehäuse ausstechen (große Äpfel halbieren). Äpfel mit Zitronensaft beträufeln.

3 Auflaufform leicht fetten. Die Hälfte Streusel darin verteilen. Äpfel hineinsetzen. Rest Streusel darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten backen. Mandeln ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit darüber streuen. Crumble mit Puderzucker bestäuben. Dazu schmeckt Vanillesoße.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Portion ca. 650 kcal
8 g E · 32 g F · 78 g KH

Praktische Küchentipps

Super für die schnelle Küche: Amaranth, Quinoa, Buchweizen und Hirse brauchen Sie im Gegensatz zu anderen Körnern nicht einzuweichen.



Hirse und Quinoa vor dem Garen am besten heiß abspülen, um evtl. anhaftende Bitterstoffe bzw. Fettsäurereste zu entfernen.

Besonders aromatisch werden die Körner, wenn Sie sie erst in wenig Fett andünsten, dann ablöschen und weitergaren.

Gesunde Vielfalt

Die kleinen Kraftpakete haben's wirklich in sich! Sie liefern bis zu 15 % äußerst hochwertiges **Eiweiß**, versorgen uns mit sättigenden **Kohlenhydraten** und **Ballaststoffen.** Und sie strotzen vor **B-Vitaminen** und **Mineralstoffen** (Kalium, Eisen, Magnesium, Zink, Mangan).

Sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole, Phytoöstrogene und Bitterstoffe beugen Krebs vor, schützen vor Herzinfarkt, stärken die Abwehr und wirken antibiotisch.

Amaranth



Das getreideähnliche „Gold der Azteken" ist besonders eiweißreich und die Mineralstoffbombe schlechthin: 100 g decken 95 % des täglichen Magnesium-, 70 % des Eisen- und 50 % des Zinkbedarfs. Die Körner enthalten mehr Calcium als Milch! Und sie liefern 9 % wertvolles Fett, das zur Hälfte aus der essenziellen Linolsäure besteht. Köstlich in Bratlingen, Klößen, als Füllung oder mal „gepoppt" (wie Popcorn), z. B. in Müsli.

Quinoa



Das „Urkorn der Anden" (ebenfalls kein Getreide) ist beinahe so mineralstoffreich wie Amaranth, spendet besonders viel Kalium. Die herbnussigen Kügelchen sind super für Aufläufe, Süßspeisen, als Beilage, Füllung und mehr.

Buchweizen



Die dunkelbraunen dreieckigen Samen eines Knöterichgewächses ähneln Bucheckern. Sie sind reich an Kupfer (wichtig für den Eisenstoffwechsel) und Selen (wirkt ähnlich wie das Zellschutz-Vitamin E). Schmecken herzhaft-nussig. Ideal für Aufläufe, Grütze, „Risotto", Pfannkuchen (typisch sind Blini), Kuchen und Torten.

Hirse



Die kugeligen gelben Körner sind leicht verdaulich. Ihre Vitalstoffe sind – im Gegensatz zu anderen Getreidesorten – im ganzen Korn verteilt, nicht geballt in der Hülle. Hirse liefert Kieselsäure für Haut, Haare, Bindegewebe („Schönheitsgetreide"). Dank ihres milden Geschmacks eignet sie sich für Herzhaftes und Süßes. Lecker z. B. anstelle von Reis für „Risotto" oder „Milchreis", für Aufläufe, Breie oder Klößchen.

Dinkel und Grünkern



Dinkel ist eine robuste Urform des Weizens. Aromatisch-nussig und leicht verdaulich. Tolle Eisen- und Kaliumquelle! Verwendung wie Weizen.

In grünem Zustand geernteter, gedarrter Dinkel heißt Grünkern. Dieser schmeckt würzig, leicht rauchig. Für „Risotto", Bratlinge, Suppen, Aufläufe und Salate.

Top in Sachen Eiweiß & Vitalstoffe

Kleine Körner



Amaranth-Wirsing-Päckchen

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Amaranth
- 2 Zwiebeln, 4 EL Öl
- 2 TL Gemüsebrühe
- 1 Wirsing (ca. 1,2 kg)
- Salz, Pfeffer
- 2 mittelgroße Möhren
- ½ Bund Petersilie
- 100 g gerieb. Gouda
- 1 leicht geh. EL Mehl
- 4–5 EL Schlagsahne
- Holzspießchen

1 Amaranth waschen, abtropfen. Zwiebeln schälen, hacken. Hälfte in 1 EL Öl im Topf andünsten. Mit Amaranth, gut ½ l Wasser und 1 TL Brühe aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 40–45 Minuten ausquellen.

2 Wirsing putzen, Strunk entfernen. Ca. 8 äußere Blätter ablösen. In kochendem Salzwasser 2–3 Minuten vorgaren. Abschrecken, trockentupfen. Dicke Blattrippen flach schneiden. Vom übrigen Kohl ca. 100 g fein schneiden (Rest anderweitig verwenden).

3 Möhren schälen, waschen, fein würfeln. Petersilie waschen, hacken. Mit Amaranth, Wirsingstreifen, je ⅔ Möhren und Käse verrühren, würzen. Auf jedes Kohlblatt 2–3 EL Amaranth-Masse geben. Seiten darüber schlagen, zu Päckchen falten, feststecken. In 2 EL Öl anbraten. Rest Möhren zugeben. 600 ml Wasser und 1 TL Brühe zufügen. Aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren.

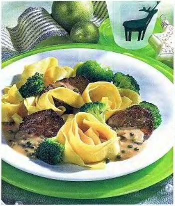
4 Päckchen herausheben, Fond aufbewahren. Rest Zwiebeln in 1 EL Öl andünsten. Mehl darin anschwitzen. Fond und Sahne einrühren, aufkochen. 5 Minuten köcheln, abschmecken. Alles anrichten, mit Käse bestreuen. Dazu: Schweinefilet.

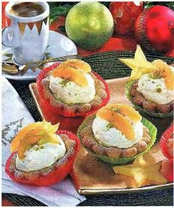
Zubereitungszeit ca. 1½ Std.
Portion ca. 510 kcal
20 g E · 27 g F · 43 g KH

Fotos: ASA

Extra für Diabetiker

mit guten Tipps & Infos





Rinder-Medaillons „Madagaskar"

Zutaten für 1 Person:

- 1 geschälte Zwiebel (30 g)
- 200 g geputzter Broccoli
- 100 g Rinderfilet
- Salz, Pfeffer
- 40 g Bandnudeln
- 1 TL (5 g) Öl
- ½ TL eingelegte grüne Pfefferkörner (Glas)
- etwas pflanzliches Bindemittel (für Diabetiker)
- 1 EL (10 g) saure Sahne (10 % Fett)

1 Zwiebel würfeln. Broccoli waschen und in Röschen teilen. Fleisch evtl. waschen, trockentupfen und in dünne Medaillons schneiden.

2 100 ml Salzwasser aufkochen. Broccoli darin zugedeckt 6–8 Minuten garen. Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 9 Minuten bissfest garen.

3 Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Medaillons darin pro Seite 1–2 Minuten braten. Würzen, herausnehmen und warm stellen.

4 Broccoli abgießen, dabei Kochwasser auffangen. Zwiebelwürfel im heißen Bratfett andünsten. Kochwasser und Pfefferkörner zugeben, aufkochen und binden. Sahne einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen. Alles anrichten.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Portion ca. 360 kcal
30 g E · 11 g F · 33 g KH
ca. 2 anzurechnende BE

Beilagen-Auswahl

Die Medaillons können Sie auch mit 40 g Reis, 160 g Kartoffeln oder 2 kleinen Kartoffelklößen anrichten.

Orangen-Quark-Törtchen

Zutaten für 8 Stück:

- 150 g + etwas Mehl
- 100 g kalte + etwas Butter
- 24 g + 3 g Diabetiker-Süße
- 1 kleine Karambole (75 g)
- 130 g geschälte Orange
- 250 g Buttermilch-Quark
- etwas flüssiger Süßstoff
- evtl. 1 EL geh. Pistazien

1 150 g Mehl, 100 g Butter in Stückchen, 24 g Süße und evtl. 2–3 EL eiskaltes Wasser erst mit dem Handrührgerät, dann kurz mit den Händen verkneten. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 8 Brioche-Förmchen (ca. 7 cm Ø) fetten, mit Mehl ausstäuben. Teig auf etwas Mehl ca. ½ cm dick ausrollen. 8 Kreise (ca. 10 cm Ø) ausstechen. In die Förmchen legen, Rand andrücken, Boden öfter einstechen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 12–15 Minuten backen. Auskühlen.

3 Karambole waschen und in Scheiben schneiden. Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Saft aus den Trennhäuten mit Quark und Süßstoff verrühren. In die Törtchen füllen. Mit Orange, Pistazien, Karambole und 3 g Süße verzieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Backzeit 12–15 Min.
Kühl-/Auskühlzeit ca. 1½ Std.
Stück ca. 210 kcal
7 g E · 11 g F · 19 g KH
ca. 1½ BE

Variation für Nicht-Diabetiker

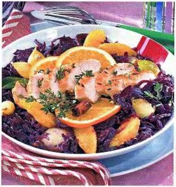
Statt mit Diabetiker-Süße können Sie den Teig mit 50 g Zucker zubereiten. Den Orangen-Quark mit 1–2 EL Zucker abschmecken.

Leicht & kalorienarm

Leckeres mit wenig Fett

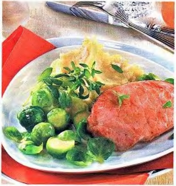
Pikanter Rotkohlsalat mit Hähnchen

nur 7 g Fett



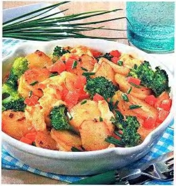
Kasseler mit Meerrettich-Püree

nur 9 g Fett



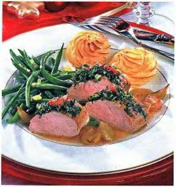
Kartoffel-Gemüse-Pfanne

nur 6 g Fett



Kräuterfilet mit Bohnen & Herzogin-Kartoffeln

nur 8 g Fett



Leicht & kalorienarm

Leckeres mit wenig Fett

Kasseler mit Meerrettich-Püree

Zutaten für 1 Person:
- 200 g Kartoffeln (z. B. mehlig kochend)
- Salz, Pfeffer
- 150 g Rosenkohl
- 75 g ausgelöstes Kasseler-Kotelett
- ½ TL (3 g) Öl
- ½–1 TL Meerrettich (Glas)
- evtl. einige Stiele Majoran

1 Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In wenig Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten kochen. Rosenkohl putzen und waschen. In wenig Salzwasser zugedeckt 15–18 Minuten garen.

2 Kotelett waschen und trockentupfen. In einer beschichteten Pfanne im heißen Öl pro Seite 3–4 Minuten braten. Mit Pfeffer würzen.

3 Kartoffeln abgießen, dabei 5–7 EL Kochwasser auffangen. Kartoffeln samt Wasser fein zerdrücken. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Rosenkohl abgießen. Alles anrichten. Mit Majoran garnieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Portion ca. 300 kcal
24 g E · 9 g F · 28 g KH

Aromatisch

Bevorzugen Sie Meerrettich (Glas oder Tube) ohne Sahne, denn schon 1 TL hat rund 4 g weniger Fett als Sahne-Meerrettich. Da er etwas schärfer ist, sollten Sie ihn vorsichtig dosieren. Meerrettich schmeckt zu geräuchertem Fleisch & Fisch, aber auch Salatsoßen und Dips kann man damit würzen.

Pikanter Rotkohlsalat mit Hähnchen

Zutaten für 1 Person:
- 3 Schalotten oder 1 kleine Zwiebel
- 1 TL (5 g) Öl
- 1–2 TL Balsamico-Essig
- 1 kleine Zimtstange
- evtl. 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer, 1 Orange
- 250 g Rotkohl (Glas)
- 125 g Hähnchenfilet
- 1 Stiel frischer oder etwas getr. Thymian
- evtl. unbehandelte Orange zum Garnieren
- 1 Scheibe (50 g) Vollkornbrot

1 Schalotten schälen und halbieren. In ½ TL heißem Öl andünsten. Mit knapp ⅛ l Wasser und Essig ablöschen. Mit Zimt, Lorbeer, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln.

2 Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Saft dabei auffangen. Trennhäute ausdrücken. Saft und Kohl mit dem heißen Schalotten-Sud mischen. Abkühlen lassen.

3 Fleisch waschen und trockentupfen. In einer beschichteten Pfanne in ½ TL heißem Öl von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian waschen, abzupfen und kurz mitbraten. Salat abschmecken. Alles anrichten und garnieren. Brot dazuessen.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 380 kcal
35 g E · 7 g F · 42 g KH

Kräuterfilet mit Bohnen & Herzogin-Kartoffeln

Zutaten für 1 Person:
- 150 g grüne Bohnen
- Salz, Pfeffer
- 25 g Kartoffelpüree-Flocken mit Milch
- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Schweinefilet
- 1 TL (5 g) Öl
- 1 kleine Tomate
- 2–3 Stiele Petersilie
- ½ TL Gemüsebrühe
- 1 TL heller Soßenbinder
- Backpapier

1 Bohnen putzen, waschen und zugedeckt in kochendem Salzwasser 12–15 Minuten garen. 100 ml Wasser und 1 Prise Salz aufkochen. Püree-Flocken einrühren. Ca. 1 Minute quellen. Abschmecken.

2 Zwiebel schälen, Hälfte in Spalten schneiden, Rest würfeln. Filet evtl. waschen und trockentupfen. Im heißen Öl pro Seite 3–4 Minuten braten. Würzen und in eine ofenfeste Form legen.

3 Tomate waschen, entkernen und würfeln. Petersilie waschen, hacken. Beides mit Zwiebelwürfeln mischen und auf dem Filet verteilen. Püree als Tuffs auf Backpapier spritzen. Beides im vorgeheizten Backofen (200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 10–12 Minuten backen.

4 Zwiebelspalten im heißen Bratfett andünsten. 100 ml Wasser und Brühe einrühren und aufkochen. Soße binden und abschmecken. Alles anrichten.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 320 kcal
29 g E · 8 g F · 32 g KH

Kartoffel-Gemüse-Pfanne

Zutaten für 1 Person:
- 250 g Kartoffeln
- 1 TL (5 g) Öl
- Salz, Pfeffer
- 200 g Broccoli
- 1 große Möhre (ca. 150 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Ei (Gr. S)
- evtl. etwas Schnittlauch

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Möhre schälen, waschen und würfeln. Gemüse zugedeckt in wenig kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen.

3 Zwiebel schälen und fein würfeln. Zu den Kartoffeln geben und weitere 5 Minuten mitbraten. Gemüse abtropfen lassen und ebenfalls kurz mitbraten.

4 Ei und 1–2 EL Wasser verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In die Pfanne gießen und stocken lassen, dabei ab und zu wenden. Schnittlauch waschen, fein schneiden, darüber streuen.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Portion ca. 270 kcal
10 g E · 6 g F · 42 g KH

Extra-Pfiff

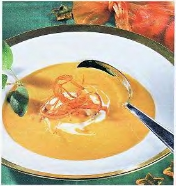
Wer mag, kann die Kartoffel-Pfanne mit diesem würzigen Joghurt-Dip (ca. 40 Kalorien) aufpeppen: 3 EL (75 g) fettarmen Joghurt mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

kcal = Kilokalorien / E = Eiweiß / F = Fett / KH = Kohlenhydrate / BE = Broteinheit

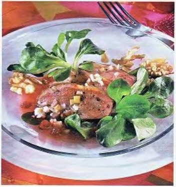
Vorspeisen & Snacks

fürs Menü oder als kleiner Imbiss

Feine Möhrencreme-Suppe
lässt sich prima vorbereiten



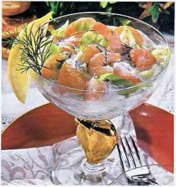
Entenbrust auf Walnuss-Feldsalat
jetzt ganz aktuell



Pastetchen mit Spinat-Ragout
auch für Gäste ideal



Fruchtiger Krabben-Cocktail
passt auch aufs Party-Buffet



Vorspeisen & Snacks

fürs Menü oder als kleiner Imbiss

Entenbrust auf Walnuss-Feldsalat

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Entenbrustfilet (ca. 350 g)
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 1–2 Kartoffeln (ca. 150 g)
- 40 g Walnusskerne
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2–3 EL Essig
- 2 EL Öl (z. B. Walnuss-Öl)
- 100 g Feldsalat
- 2–3 EL Preiselbeeren (Glas)

1 Entenbrust waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen ofenfesten Pfanne ohne Fett erst auf der Hautseite ca. 8 Minuten kräftig anbraten. Dann die Fleischseite kurz anbraten. Mit der Haut nach oben im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten braten.

2 Kartoffeln schälen, waschen und fein würfeln. In wenig kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen.

3 Nüsse, bis auf einige Hälften, hacken und ohne Fett rösten. Herausnehmen. Zwiebel schälen, würfeln. Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. Öl unterschlagen. Feldsalat putzen, waschen.

4 Entenbrust kurz ruhen lassen. Kartoffeln abgießen. Kartoffeln, Zwiebel, Preiselbeeren, gesamte Nüsse und Marinade verrühren. Entenbrust aufschneiden, mit Feldsalat und Nuss-Vinaigrette anrichten. Dazu schmeckt Baguette.

Getränk: leichter Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Portion ca. 370 kcal
19 g E · 27 g F · 10 g KH

Feine Möhrencreme-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 500 g Möhren
- 2–3 Kartoffeln (ca. 200 g; mehlig kochend)
- 1 EL Butter/Margarine
- Salz, weißer Pfeffer
- 300 ml Weißwein oder Gemüsebrühe
- 2 TL Gemüsebrühe
- 5–7 EL Öl zum Braten
- 100 g Schlagsahne
- Cayennepfeffer oder Chilipulver
- evtl. Oregano z. Garnieren

1 Zwiebel schälen und würfeln. Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und, bis auf 1 Möhre, würfeln. Alles in einem Topf im heißen Fett andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit ½ l Wasser und Wein ablöschen. Aufkochen und Brühe einrühren. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

2 Übrige Möhre in feine Streifen schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Möhrenstreifen darin goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Sahne halb steif schlagen. Suppe fein pürieren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Suppe auf 4 Teller verteilen und die Sahne in Schlieren darunter ziehen. Mit Möhrenstreifen und Oregano garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 220 kcal
3 g E · 10 g F · 15 g KH

Fruchtiger Krabben-Cocktail

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Tiefsee-Krabbenfleisch (frisch oder TK)
- 1 Dose (314 ml) Mandarinen
- 150 g Blattsalat (z. B. Eisbergsalat)
- 150 g Vollmilch-Joghurt
- 4 EL (ca. 50 g) Salat-Mayonnaise
- Salz, weißer Pfeffer
- etwas Zitronensaft
- ½ Bund Dill
- evtl. unbehandelte Zitronenspalten zum Garnieren

1 TK-Krabben auftauen lassen. Krabben abspülen und abtropfen lassen. Mandarinen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Salat putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden.

2 Joghurt, Mayonnaise und 2 EL Mandarinensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dill waschen, trockenschütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Salat, Krabben, Mandarinen, Dill und Soße mischen.

3 Krabben-Cockail in 4 Gläser verteilen. Mit Zitronenspalten und übrigem Dill garnieren. Dazu schmeckt gerösteter Toast mit Butter.

Getränk: trockener Sherry.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Portion ca. 220 kcal
11 g E · 13 g F · 13 g KH

So geht's schneller

TK-Krabben zum Auftauen kurz mit lauwarmem Wasser abspülen und nebeneinander auf einem Teller ausbreiten.

Pastetchen mit Spinat-Ragout

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Öl, Salz, Pfeffer
- 250 g TK-Blattspinat
- 4 Blätterteig-Pasteten (à ca. 25 g)
- 75–100 g Gorgonzola
- 5–6 EL Milch
- 100 g geräucherte Putenbrust (Stück), Muskat
- evtl. Salat zum Garnieren

1 Pilze putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Pilze ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat unaufgetaut und 5–7 EL Wasser zugeben und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

2 Pasteten im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 8 Minuten aufbacken.

3 Käse würfeln. Mit Milch zum Spinat geben und unter Rühren schmelzen. Putenbrust in Würfel schneiden und darunter heben. Ragout abschmecken und in die Pasteten füllen. Mit Salat garnieren.

Getränk: kühles Mineralwasser oder Bier.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Portion ca. 280 kcal
13 g E · 18 g F · 14 g KH

Variations-Idee

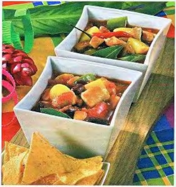
Ebenso festlich wird das Spinat-Ragout statt mit Putenbrust mit geräuchertem oder gebratenem Lachs.

Hauptgerichte

mit und ohne Fleisch

Mexikanischer Geflügeltopf

auch toll für die Silvester-Fete



Pfefferbraten mit glasiertem Gemüse

Sonntagsbraten mit Pfiff



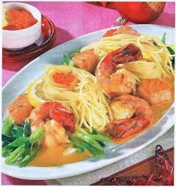
Pilznocken mit Schnittlauchsoße

vollwertig und kalorienarm



Spaghettini in Lachs-Hummersahne

ist raffiniert und gelingt leicht



Hauptgerichte
mit und ohne Fleisch

Pfefferbraten mit glasiertem Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g–1 kg ausgelöstes Kasseler-Kotelett
- 500 g Möhren
- 250 g Schalotten oder kleine Zwiebeln
- 1 gehäufter EL Zucker
- 1 EL Butter, Salz, Pfeffer
- 2 EL flüssiger Honig
- 2 EL bunter grober Pfeffer
- 1 EL Speisestärke
- evtl. Kräuter zum Garnieren

1 Kasseler waschen und trockentupfen. Im Bräter im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 50 Minuten braten. Nach und nach gut ⅜ l Wasser angießen. Ab und zu mit dem Fond begießen.

2 Inzwischen Möhren schälen, waschen und klein schneiden. Schalotten schälen, evtl. halbieren. Zucker in heißer Butter goldgelb karamellisieren. Mit ca. ⅛ l Wasser ablöschen und köcheln, bis sich der Zucker gelöst hat. Möhren und Schalotten zufügen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Braten mit Honig bestreichen und bunten Pfeffer darüber streuen. Ca. 10 Minuten weiterbraten. Bratenfond durchsieben und aufkochen. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren. Fond damit binden, abschmecken. Alles anrichten und mit Kräutern garnieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln.
Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.
Portion ca. 470 kcal
44 g E · 17 g F · 33 g KH

Mexikanischer Geflügeltopf

Zutaten für 6 Personen:

- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Paprikaschoten (z. B. grün, gelb und rot)
- 1–2 rote Chilischoten oder Chilipulver
- 4 Hähnchenfilets (ca. 600 g)
- 750 g Kartoffeln
- 3–4 EL Öl
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 2–3 TL Brühe
- evtl. 1–2 Lorbeerblätter
- 2 Dosen (à 425 ml) Kidney-Bohnen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose (850 ml) Tomaten

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Paprika putzen, waschen, würfeln. Chilis längs einschneiden, entkernen, waschen und fein schneiden. Fleisch waschen, trockentupfen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln.

2 Fleisch im heißen Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch im Bratfett anbraten. Kartoffeln, Paprika und Chili kurz mitbraten. ½ l Wasser, Brühe und Lorbeer zufügen. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

3 Bohnen abspülen, abtropfen lassen. Mit Tomatenmark, Tomaten samt Saft und Fleisch in das Chili rühren. Zugedeckt ca. 10 Minuten weiterköcheln. Abschmecken. Dazu: Tortilla-Chips.
Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 350 kcal
36 g E · 6 g F · 37 g KH

Spaghettini in Lachs-Hummersahne

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g rohe geschälte Garnelen (frisch oder TK)
- 250 g Lachsfilet
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1–2 EL Öl
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 Würfel (50 g) Hummer-Suppen-Paste
- 1 Glas (400 ml) Fischfond
- 100 g Schlagsahne
- 300 g Spaghettini
- evtl. 2 EL Forellen-Kaviar

1 TK-Garnelen auftauen lassen. Lachs waschen, trockentupfen, grob würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Garnelen abspülen und trockentupfen.

2 Lachs und Garnelen im heißen Öl 3–5 Minuten braten. Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Hummer-Paste im heißen Bratfett zerlassen. Fond und Sahne einrühren. Aufkochen und offen ca. 5 Minuten köcheln.

3 Inzwischen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Lauchzwiebeln, Garnelen und Lachs in der Soße erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und mit der Soße anrichten. Mit Kaviar garnieren.
Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 660 kcal
34 g E · 28 g F · 64 g KH

Pilznocken mit Schnittlauchsoße

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- 125 g Champignons
- 125 g Austernpilze
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3–4 EL Butter/Margarine
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 60 g Hartweizen-Grieß
- 100 g + 2 leicht geh. EL (30 g) Mehl
- 1 Ei (Gr. M), ¼ l Milch
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 Bund Schnittlauch

1 Kartoffeln waschen, zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Pilze putzen, waschen, hacken. Zwiebel schälen, würfeln. Beides in 1 EL heißem Fett 5–10 Minuten braten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

2 Kartoffeln abschrecken, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Grieß, 100 g Mehl, Ei und Pilz-Zwiebel-Mischung verkneten, würzen. Mit 2 angefeuchteten Esslöffeln Nocken formen. Portionsweise in siedendem Salzwasser ca. 8 Minuten gar ziehen lassen. Herausheben, abtropfen lassen.

3 2 EL Mehl in 2 EL heißem Fett anschwitzen. ¼ l Wasser, Milch und Brühe einrühren, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Schnittlauch waschen, fein schneiden und in die Soße rühren. Abschmecken. Nocken evtl. in 1 EL heißem Fett braten. Dazu schmeckt ein bunter Salat.
Getränk: kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 390 kcal
13 g E · 13 g F · 52 g KH

Köstliche Desserts

von einfach bis raffiniert

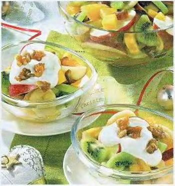
Dreierlei Schoko-Mousse

mit exotischen Früchten kombiniert



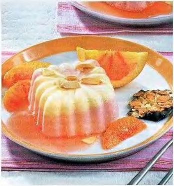
Obstsalat mit Nuss-Krokant

reich an Vitaminen



Orangen-Grapefruit-Creme

jetzt ganz aktuell



Heiße Punschkirschen mit Vanille-Eis

ein Klassiker im Winter



Köstliche Desserts

von einfach bis raffiniert

Obstsalat mit Nuss-Krokant

Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Walnusskerne
- 1 TL Butter
- 2 gehäufte EL Zucker
- 2 EL Pinienkerne
- etwas Öl für die Alufolie
- 4 getrocknete Datteln
- 3 Orangen
- 1 kleine Mango, 2 Kiwis
- 1 mittelgroße Banane
- 1 Apfel
- evtl. 2–4 EL Orangenlikör
- 100 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- Alufolie

1 Walnüsse grob hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zucker darin hellgelb karamellisieren. Walnüsse und Pinienkerne darunter rühren. Krokant auf ein Stück leicht geölte Alufolie streichen und auskühlen lassen.

2 Datteln entsteinen. 1 Orange auspressen. 2 Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Kiwis und Banane schälen. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Gesamte Früchte und Datteln klein schneiden.

3 Vorbereitetes Obst mit Orangensaft und Likör mischen. Obst in 4 Schälchen anrichten. Krokant in Stücke brechen. Sahne halb steif schlagen, dabei Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Obstsalat mit Sahne und Krokant verzieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 320 kcal
5 g E · 16 g F · 37 g KH

Dreierlei Schoko-Mousse

Zutaten für 6 Personen:

- 75–100 g weiße Kuvertüre
- 75 g Zartbitter-Kuvertüre
- 75 g Vollmilch-Kuvertüre
- 150 g + 150 g + 150 g Schlagsahne
- 3 TL löslicher Espresso
- 1 reifer Granatapfel
- 6 Kumquats
- 12 Physalis (Kapstachelbeeren)

1 Gesamte Kuvertüre getrennt grob hacken. 150 g Sahne erhitzen (nicht kochen!) und weiße Kuvertüre darin schmelzen. Zartbitter- und Vollmilch-Kuvertüre auf gleiche Weise in je 150 g Sahne auflösen. Espresso in die heiße Vollmilch-Schokosahne rühren. Alles auskühlen lassen und zugedeckt mind. 3 Stunden kalt stellen.

2 Jede Schokosahne mit den Schneebesen des Handrührgerätes steif schlagen. In 6 Gläser schichten.

3 Granatapfel halbieren. Kerne mit einem Esslöffel aus den Hälften herauslösen. Kumquats waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Beides mit Physalis auf der Mousse anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Auskühl-/Kühlzeit mind. 4 Std.
Portion ca. 460 kcal
5 g E · 37 g F · 24 g KH

Sieht auch toll aus

Wer nicht extra exotische Früchte kaufen möchte, kann die Schoko-Mousse auch gut mit Kaffeebohnen, Raspel-Schokolade oder Waffelröllchen verzieren.

Heiße Punschkirschen mit Vanille-Eis

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Glas (720 ml) Kirschen
- ¼ l Rotwein
- 3–4 EL Zucker
- evtl. 2 Sternanis
- 1–2 kleine Zimtstangen
- 1 Stück Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 1 geh. EL Speisestärke
- 5 EL Rum
- 4 Kugeln (à 50 ml) Vanille-Eis
- evtl. Zimtsterne zum Verzieren

1 Kirschen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Saft, Wein, Zucker, Anis, Zimt und Zitronenschale aufkochen. Zugedeckt 5–10 Minuten köcheln.

2 Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren. In den heißen Saft rühren und kurz weiterköcheln. Topf vom Herd nehmen. Rum und Kirschen darunter rühren und etwas abkühlen lassen.

3 Zimtstange, Sternanis und Zitronenschale evtl. entfernen und die Punschkirschen in 4 Gläser verteilen. Je 1 Kugel Eis darauf setzen und verzieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Portion ca. 300 kcal
3 g E · 3 g F · 46 g KH

Für die Kleinen

Eis mit heißen Kirschen ist auch bei Kindern beliebt. Dann sollten Sie jedoch den Rotwein durch Kirschsaft ersetzen und den Rum weglassen.

Orangen-Grapefruit-Creme

Zutaten für 4 Personen:

- 10 Blatt weiße Gelatine
- 7–8 Orangen (z. B. Blutorangen)
- 150 g + 150 g Joghurt
- 7 EL Zucker
- 3–4 Grapefruits
- 150 g Schlagsahne
- ½–1 TL Speisestärke
- evtl. Mandelblättchen, Florentiner und unbeh. Orange zum Verzieren

1 Je 5 Blatt Gelatine getrennt kalt einweichen. Orangen auspressen. 300 ml Saft, 150 g Joghurt und 3 EL Zucker verrühren. 5 Blatt Gelatine ausdrücken, bei schwacher Hitze auflösen. Etwas Creme darunter rühren, dann unter die übrige Creme rühren.

2 Grapefruits auspressen, 300 ml Saft, 150 g Joghurt und 3 EL Zucker verrühren. 5 Blatt Gelatine ausdrücken, bei schwacher Hitze auflösen. Etwas Creme darunter rühren, dann unter die übrige Creme rühren. Cremes kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnen.

3 Sahne steif schlagen. Je die Hälfte unter die Cremes heben. Nacheinander in 4 kalt ausgespülte Förmchen (à ca. 150 ml Inhalt) füllen. Mind. 4 Stunden kalt stellen.

4 Rest Saft und 1 EL Zucker aufkochen. Stärke und 1 EL Wasser glatt rühren. Saft damit binden. Auskühlen lassen. Creme stürzen und mit Soße anrichten. Verzieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Kühlzeit mind. 4 Std.
Portion ca. 360 kcal
10 g E · 16 g F · 41 g KH

Christkindlesmarkt & mehr

Romantisches Nürnberg



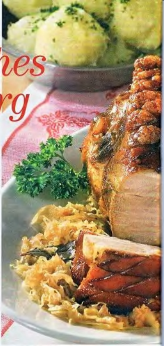
Feines Gebäck und deftige Wurst-Spezialitäten, dazu Glühwein oder Bier – ganz wie's beliebt

Immer der Nase nach, dann können Sie den Christkindlesmarkt nicht verfehlen. Der Duft der berühmten Rostbratwürstchen vom Buchenholzgrill lockt schon aus der Ferne. Naschkatzen zieht es zuerst zu den Ständen mit Lebkuchen, Früchtebrot und Nürnberger Eierzucker (Springerle). Frostige Nase und kalte Hände? Dann ist es höchste Zeit für einen Becher aromatischen Nürnberger Glühwein aus Heidelbeeren.

Lebkuchen und Glühwein gehören dazu

Wer nach dem Bummel noch Appetit hat, sollte in eines der gemütlichen Gasthäuser einkehren. Da locken Würstl, Schäufele und „Nürnberger Gwerch" (Presssack, Stadtwurst, Käse und Ochsenmaulsalat). Fisch-Fans lassen sich mit Karpfen aus den Teichen der Region verwöhnen. Ist die Wahl getroffen, wird bei einem Glas Bier oder Frankenwein der nächste Tag geplant: Besuch beim Lebküchner, in der Brauerei oder auf der Burg?

Text: Irene Rüter





Abends im festlichen Lichterglanz ist das ***Städtlein aus Holz und Tuch*** *besonders romantisch*



Mmh, ***Glühwein!*** *Der heizt so richtig ein. Die hübschen Pfandbecher sind echte Sammlerstücke*

Schäufele auf Sauerkraut

Zutaten für 4 Personen:

- **1,5 kg Schweineschulter mit Knochen und Schwarte**
- **Salz, schwarzer Pfeffer**
- **Kümmel (gemahlen und ganz)**
- **1 Bund Suppengrün**
- **3 mittelgroße Zwiebeln**
- **ca. 900 ml klare Brühe**
- **1 Dose (850 ml) Sauerkraut**
- **1 EL Butter/Margarine**
- **⅛ l Apfelsaft**
- **1 Lorbeerblatt**
- **1 EL Speisestärke**

1 Fleisch waschen, trocken tupfen, Schwarte rauten förmig einschneiden. Fleisc mit Salz, Pfeffer und gemahle nem Kümmel einreiben. Au die Fettpfanne des Backofen setzen. Suppengrün putzen waschen und grob würfeln Zwiebeln schälen, vierteln.

2 Gemüse, ⅔ Zwiebeln un ca. ¼ l Brühe um den Bra ten verteilen. Im vorgehei ten Backofen (E-Herd: 200 °C Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3 ca. 2 ½ Stunden braten. Nac und nach ½ l Brühe angießen

3 Sauerkraut und restliche Zwiebeln im heißen Fe anbraten. ⅛ l Brühe, Saft, Lor beer und ½–1 TL ganzen



In Süddeutschland nennt man die flache Schweineschulter Schäufele. Der Name kommt vom schaufelförmigen Schulterblatt, mit dem sie verbunden ist

Kümmel zufügen. Zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren.

4 Schäufele herausnehmen. Bratenfond durchsieben und den Bratensatz mit ca. ⅛ l heißem Wasser lösen. Gesamten Fond aufkochen. Stärke und 2–3 EL Wasser glatt rühren, Fond damit binden. Soße und Sauerkraut abschmecken. Alles anrichten. Dazu schmecken fränkische Klöße (siehe unten).

Getränk: fränkischer Weißwein im Bocksbeutel, z. B. Silvaner von der Weingalerie/GWF.

Zubereitungszeit ca. 3 Std.
Portion ca. 650 kcal
57 g E · 40 g F · 12 g KH

Fränkische Klöße



*Die traditionellen **„Kleeß"** werden aus rohen und gekochten Kartoffeln zubereitet und mit Röstbrot gefüllt. Ganz fix geht's mit fertigem Kloßteig der fränkischen Firma **Henglein***

Lebkuchen-Herzen

Zutaten für 16 Herzen:

- **8 rechteckige Back-Oblaten (122 x 202 mm)**
- **je 50 g Zitronat und Orangeat**
- **4 Eier (Gr. M), 250 g Zucker, Salz**
- **1 ½ TL gemahlener Kardamom**
- **je ½ TL gemahlene Nelken und Muskatblüten, 1 EL Zimt**
- **1 Msp. Hirschhornsalz, 3 EL Milch**
- **250 g Mehl, 100 g Mandelblättch.**
- **30 g Pistazienkerne**
- **ca. 75 g Mandelkerne ohne Haut**
- **ca. 50 g rote Belegkirschen**
- **200 g Puderzucker**
- **2 EL Zitronensaft**
- **250 g Zartbitter-Kuvertüre**
- **evtl. weihnachtliche Glanzbilder zum Verzieren, Backpapier**

1 Aus jeder Oblate 2 Herzen (je ca. 11 cm breit) ausschneiden. Zitronat und Orangeat hacken. Eier, Zucker, 1 Prise Salz und Gewürze ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Hirschhornsalz in 1 EL kalter Milch auflösen, unterschlagen. Erst Mehl, dann Zitronat, Orangeat und Mandelblättchen unterheben.

2 Oblatenherzen auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Teig darauf streichen, dabei je ca. ½ cm Rand frei lassen. Nacheinander im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 12–15 Minuten backen. Sofort mit einer Lochtülle ein Loch ausstechen. Auskühlen lassen.



*Alle Jahre wieder: **Lichterzug** der Kinder zur Burg. Dort stellen Schüler die Weihnachtsgeschichte dar*

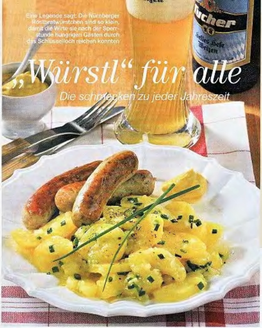
3 Pistazien, Mandeln und Kirschen halbieren. Puderzucker, Saft, 2 EL Milch und 1–2 EL heißes Wasser glatt rühren. Kuvertüre hacken, im Wasserbad schmelzen. Je 8 Herzen mit Kuvertüre bzw. Guss überziehen. Mit Glanzbildern, Pistazien, Mandeln und Kirschen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Backzeit ges. 24–30 Min.
Stück ca. 350 kcal
6 g E · 12 g F · 53 g KH



Zucker- bzw. Schokoguss sorgen nicht nur dafür, dass die hübschen Verzierungen gut haften. Sie halten das Gebäck auch lange frisch und saftig

Bitte blättern Sie um ➤



Eine Legende sagt: Die Nürnberger Rostbratwürstchen sind so klein, damit die Wirte sie nach der Sperrstunde hungrigen Gästen durch das Schlüsselloch reichen konnten

„Würstl" für alle

Die schmecken zu jeder Jahreszeit

Rostbratwürstl mit Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg fest kochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln, 5 EL Öl
- 5–6 EL Kräuter-Essig
- 1 TL Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 12 Nürnberger Rostbratwürstchen
- 1 Bund Schnittlauch

1 Kartoffeln waschen und zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und etwas abkühlen lassen. In dicke Scheiben schneiden.

2 Zwiebeln schälen, hacken. In 1 EL heißem Öl andünsten. ¼ l Wasser, Essig und Brühe einrühren und kurz köcheln. 2 EL Öl darunter schlagen, abschmecken und über die Kartoffeln gießen. Mind. 1 Stunde ziehen lassen.

3 Würstchen in 2 EL heißem Öl rundherum goldbraun braten. Schnittlauch waschen, fein schneiden und unter den Kartoffelsalat heben. Salat abschmecken. Alles anrichten. **Getränk:** helles Weizenbier, z. B. Tucher Bräu.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Marinierzeit mind. 1 Std.
Portion ca. 490 kcal
15 g E · 28 g F · 40 g KH

Nürnberger Rostbratwurst



Die **Echte** muss aus Nürnberg kommen. Sie wiegt 20–25 g und hat die Länge eines kleinen Fingers (7–9 cm). Sie besteht aus Schweinefleisch und ist mit **Majoran** gewürzt. Auf die Schnelle genießt man von den **Werschdla** (Würstchen) **Drei in am Weckla** (im Brötchen). In Zwiebel-Essig-Sud gegart, kommen sie als **Blaue Zipfel** auf den Tisch.





BEGEHRTE SOUVENIRS

Die in bäuerliche Tracht gekleideten Zwetschgenmännle werden in liebevoller Handarbeit aus Trockenfrüchten hergestellt. Arme und Beine bestehen aus aufgereihten Pflaumen, der Körper aus Feigen und als Kopf wird eine Walnuss aufgesetzt.

LOHNT SICH!

Restaurants

- Bratwurstherzle
Mehr als zehn Würstl werden hier auf Zinntellern in Herzform serviert. Brunnengasse 11
- Zum Gulden Stern
Älteste Wurstküche der Welt. Zirkelschmiedgasse 26

Sehenswert

- Nürnberger Altstadthof
Besichtigung von handwerklicher Hausbrauerei und Felsenkeller, Bierprobe. Bergstraße 19
- Lebkuchen-Produktion
Bei Lebkuchen-Schmidt können Sie den Lebküchnern über die Schulter schauen. Am Hauptmarkt und im Handwerkerhof

Termine

- Christkindlesmarkt
Feierliche Eröffnung durch das Christkind: 25. 11. um 17.30 Uhr
- Lichterzug der Kinder
zur Burg: 8. 12. um 18.15 Uhr

SPEZIALITÄTEN
aus Nürnberg



Nürnberger Lebkuchen

*Schon im Mittelalter wurden Lebkuchen in Nürnberg gebacken. Die Stadt war ein wichtiges Handelszentrum, deshalb gab es reichlich **Mandeln** und **Gewürze**. Den **Honig** lieferten die Imker aus dem Umland. Der Name Lebkuchen leitet sich vom lateinischen Wort libum (Fladen) ab. Noch heute sind **Elisen-Lebkuchen** die feinsten – sie enthalten viele Mandeln und Nüsse, aber kaum Mehl. Oblaten schützen das Aroma.*



NUR ECHT MIT DER FAHNE

Seit 1923 werden die Em-eukal Hustenbonbons mit Eukalyptus und Menthol nach dem Rezept des Nürnberger Apothekers Soldan hergestellt.



HEISS GELIEBT

Traditionell gehören in den Nürnberger Glühwein Heidelbeeren. Aber der Christkindles-Markt-Glühwein aus Rotwein ist bundesweit genauso beliebt. In beiden bringen Gewürze das typische Aroma.

SÜFFIGES WEIHNACHTSBIER



Ein vollmundiger Durstlöscher ist das Original Christkindlesmarkt Bier. Es kommt aus dem Hause Tucher in Fürth und hat 6 Vol.-% Alkohol. Von Oktober bis Dezember im Handel.

REISE-INFOS

Congress- und Tourismus-Zentrale Nürnberg
Postfach 4248, 90022 Nürnberg,
Tel. 0911 2336-0, www.tourismus.nuernberg.de

Im nächsten Heft: Winter in Tirol



Eine himmlische Überraschung

Niedliche Engel-Muffins

Nicht einfach nur Muffins! Diese süßen Geschöpfe mit zarten Fügeln könnt ihr daraus zaubern



Diese Zutaten braucht ihr für 8 Engel:

- 2 Eier (Gr. M)
- 75 g saure Sahne, ⅛ l Öl
- 150 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 TL Lebkuchengewürz
- Salz, 200 g Mehl
- ½ Päckchen Backpulver
- 8 runde Back-Oblaten (9 cm Ø)
- weiße u. rote Zuckerschrift und Gebäckschmuck zum Verzieren
- 300 g Marzipan-Rohmasse
- 2–3 EL Puderzucker
- gelbe Speisefarbe
- 8 Papier-Backförmchen (ca. 5 cm Ø)

Zubereitungszeit ca. 1¼ Std.
Backzeit ca. 25 Min.
Auskühlzeit ca. ca. 45 Min.
Trockenzeit ca. 30 Min.
Stück ca. 530 kcal
8 g E · 29 g F · 55 g KH



1 Heizt zuerst den Backofen vor: E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2. Setzt je 1 Papierförmchen in 8 Mulden eines Muffinblechs. Gebt Eier, Sahne, Öl, Zucker, Vanillin-Zucker, Gewürz und 1 Prise Salz in eine Rührschüssel. Verrührt alles mit den Schneebesen des Handrührgerätes. Mischt Mehl und Backpulver, rührt es kurz darunter. Füllt den Teig in die 8 Papierförmchen.



2 Backt die Muffins im heißen Ofen ca. 25 Minuten. Lasst sie auskühlen. Drückt für die Flügel in der Zwischenzeit eine Herzausstechform (ca. 8 cm Ø) kräftig auf jede Oblate, bis ihr die Umrisse seht. Schneidet sie mit der Schere aus.

Tipp: Statt der Back-Oblaten könnt ihr auch Eiswaffelherzen nehmen.



3 Bemalt jetzt die Herzen mit Zuckerschrift, verziert sie mit Gebäckschmuck und lasst sie ca. 30 Minuten trocknen. Verknetet Marzipan und 2 gehäufte EL Puderzucker kurz mit beiden Händen. Formt ¾ des Marzipans zur Rolle und schneidet sie dann in 8 Scheiben. Rollt diese zu Kugeln.



4 Malt Gesichter mit Zuckerschrift auf die Kugeln und klebt Gebäckschmuck darauf. Klebt die Köpfe mit Zuckerschrift auf die Muffins. Färbt übriges Marzipan mit Speisefarbe. Drückt es portionsweise durch die Knoblauchpresse als Haare auf die Köpfe. Schneidet hinter den Köpfen in jeden Muffin 1 Schlitz, steckt die Herzen hinein. Verziert alles mit Puderzucker und Zuckersternen.



Im nächsten Heft: Schlemmer-Brötchen

Das duftet wie im Paradies

Die sch Weihna

Mascarpone nach Herzenslus ins Spi



Mascarpone-Kirsch-Torte

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- 3 Eier (Gr. M), Salz
- 75 g + 75 g Zucker
- 3 Päckchen Vanillin-Zucker
- 75 g Mehl
- 2 leicht geh. EL (20 g) Kakao
- 1 gehäufter TL Backpulver
- 1 Glas (720 ml) Kirschen
- 35 g Speisestärke
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 200 g Zartbitter-Schokolade
- 250 g + 100 g Schlagsahne
- 500 g Mascarpone, 4 EL Milch
- 100 g Zartbitter-Kuvertüre
- 2–3 EL Mandelblättchen
- Puderzucker zum Bestäuben
- Backpapier

1 Springform (26 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen. Eier trennen. Eiweiß, 3 EL kaltes Wasser und 1 Pr. Salz steif schlagen, dabei 75 g Zucker und 1 Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Eigelb einzeln darunter schlagen. Mehl, Kakao und Backpulver darauf sieben, unterheben. In die Form streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten backen. Auskühlen.

2 Biskuit in der Mitte aushöhlen, dabei rundum ca. 2 cm Rand stehen lassen. Kirschen abtropfen, Saft auffangen. Stärke und 6 EL Saft verrühren. Rest Saft aufkochen. Stärke einrühren, 1 Minute köcheln. Kirschen unterheben. Etwas abkühlen. Auf den Boden streichen. Ca. 2 Std. kühlen.

3 Gelatine kalt einweichen. Schokolade grob hacken. Biskuitreste zerbröseln. 250 g Sahne steif schlagen. Mascarpone, 75 g Zucker und 2 Vanillin-Zucker kurz verrühren. Gelatine ausdrücken, bei schwacher Hitze auflösen. Milch löffelweise einrühren. Unter Rühren zur Creme geben. Erst Sahne, dann gehackte Schokolade und Brösel unterheben. Kuppelartig aufs Kompott streichen. Mind. 5 Std., am besten über Nacht, kühlen.

4 Kuvertüre hacken, im heißen Wasserbad schmelzen. Auf eine glatte Fläche (z. B. Marmorplatte od. Rückseite eines Backblechs) streichen. Sobald sie fest zu werden beginnt, mit einem Spachtel in Spänen abhobeln.

5 Mandeln ohne Fett rösten, auskühlen. 100 g Sahne steif schlagen. Tortenrand damit einstreichen, mit Mandeln bestreuen. Torte mit Schokospänen und Puderzucker verzieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Backzeit ca. 25 Min.
Auskühl-/Kühlzeit mind. 8 Std.
Stück ca. 440 kcal
6 g E · 29 g F · 36 g KH

❄ *lässt sich prima einfrieren*

önsten
chts-Torten

Mandeln, Marzipan: Jetzt wird geschwelgt. Wenn dann noch feine Gewürze kommen, kann keiner widerstehen



Damit keine Gelatine-Klümpchen entstehen: Gelatinemasse unter Rühren zur Sahne gießen

Baileys-Zimtsahne-Torte

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- 3 Eier (Gr. M), Salz
- 75 g + 1 EL Zucker
- 4 Päckchen Vanillin-Zucker
- 50 g Mehl, 50 g Speisestärke
- 1 gestrichener TL Backpulver
- 100 g + 2 EL Walnusskerne
- 8 Blatt weiße Gelatine
- 250 g + 300 g + 300 g Schlagsahne, ½–1 TL Zimt
- 200 ml + 3 EL Baileys-Likör
- Kakao zum Bestäuben
- evtl. Zimtsterne zum Verzieren
- Backpapier

1 Springform (26 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen. Eier trennen. Eiweiß, 3 EL kaltes Wasser und 1 Pr. Salz steif schlagen, dabei 75 g Zucker und 1 Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Eigelb einzeln darunter schlagen. Mehl, Stärke und Backpulver darauf sieben, unterheben. In die Form streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2 100 g Nüsse fein hacken. 5 und 3 Blatt Gelatine getrennt kalt einweichen. Biskuit 1 x waagerecht durchschneiden. Um den unteren Boden einen Tortenring legen. 250 g Sahne steif schlagen, dabei 1 EL Zucker und Zimt einrieseln lassen. 5 Blatt Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. 200 ml Baileys löffelweise einrühren. Dann unter kurzem Rühren mit dem Handrührgerät zur Sahne gießen. Auf den unteren Boden streichen. 2. Boden darauf legen, mit 3 EL Baileys beträufeln.

3 300 g Sahne steif schlagen, dabei 2 Vanillin-Zucker einrieseln. 3 Blatt Gelatine ausdrücken, auflösen. 1–2 EL Sahne einrühren. Unter kurzem Rühren mit dem Handrührgerät zur Sahne gießen. Gehackte Nüsse unterheben. Auf den 2. Boden streichen. Ca. 4 Stunden kalt stellen.

4 2 EL Nüsse grob hacken. 300 g Sahne steif schlagen, dabei 1 Vanillin-Zucker einrieseln lassen. ⅓ Sahne in einen Spritzbeutel (Sterntülle) füllen. Torte mit Rest Sahne einstreichen und mit Sahnetuffs, gehackten Nüssen, Kakao und Zimtsternen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Backzeit ca. 25 Min.
Auskühl-/Kühlzeit ca. 5 Std.
Stück ca. 330 kcal
5 g E · 22 g F · 21 g KH

❄ *lässt sich ohne Zimtsterne prima einfrieren*



Bruno Tortenplatte: Studio Nova



Baisertorte mit Punschpflaumen

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- Fett für die Form, 3 Eier (Gr. M)
- 100 g weiche Butter/Margarine
- 100 g + 100 g + 2 EL Zucker
- 2 Päckchen Vanillin-Zucker
- Salz, 125 g Mehl
- 2 gestrichene TL Backpulver
- 2 EL Milch
- 1 Glas (720 ml) Pflaumen
- 100 ml Portwein
- ½ gestr. TL (1 g) Pflaumenmus-Gewürz (von Ostmann)
- 35 g Speisestärke
- 500 g Schlagsahne
- 2 Päckchen Sahnefestiger
- ca. 8 Butterwaffeln (ca. 80 g)
- Puderzucker zum Bestäuben

1 Springform (26 cm Ø) fetten. 2 Eier trennen. Fett, 100 g Zucker, 1 Vanillin-Zucker und 1 Pr. Salz cremig rühren. 1 Ei und 2 Eigelb einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und im Wechsel mit der Milch kurz unterrühren. In die Form streichen.

2 Eiweiß und 1 Pr. Salz steif schlagen, dabei 100 g Zucker einrieseln. Locker auf den Teig streichen, am Rand 2 cm frei lassen. Im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten backen. Auskühlen.

3 Pflaumen (bis auf 4 Stück) mit Saft, Portwein, 2 EL Zucker und Gewürz ca. 10 Minuten offen köcheln. Stärke und 6 EL Wasser verrühren. In die Pflaumen rühren, ca. 1 Minute köcheln. Ca. 30 Minuten abkühlen. Auf den Tortenboden streichen. 1 Stunde kalt stellen.

4 Sahne steif schlagen, Sahnefestiger und 1 Vanillin-Zucker einrieseln. ¾ Sahne auf die Pflaumen streichen. Rest Sahne in ca. 8 großen Tuffs auf die Torte spritzen. Ca. 1 Stunde kalt stellen. Vorm Servieren Rest Pflaumen halbieren. Torte mit Waffeln, Pflaumen und Puderzucker verzieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Backzeit ca. 25 Min.
Auskühl-/Kühlzeit ca. 3 Std.
Stück ca. 330 kcal
4 g E · 17 g F · 35 g KH



Nicht nur für Pflaumenmus

Unsere Gratisprobe vom Titel ist eine feine Komposition aus Anis, Zimt, Zitronenschale, Nelken, Ingwer und Sternanis. Die Menge reicht für mehr als nur ein Rezept. Und das ist gut so, denn das Gewürz ist viel universeller zu verwenden, z. B. für Kompott aus Kirschen, Birnen etc. sowie zum Verfeinern von Desserts, Tee und Punsch. Oder backen Sie diese köstliche Torte doch mal öfter.

Die schönsten Weihnachts-Torten

Amaretto-Trüffel-Torte

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- 200 g Weihnachts-Schokolade
- 250 g Schlagsahne
- 3 EL Amaretto-Likör
- 100 g + 125 g Mehl
- 25 g + 150 g Zucker
- 75 g kalte Butter/Margarine
- Fett für die Form, 4 Eier (Gr. M)
- Salz, 75 g Speisestärke
- 1 gehäufter TL Backpulver
- 1 leicht gehäufter TL Zimt
- 2 leicht geh. EL (à 10 g) Kakao
- 1–2 EL (ca. 40 g) rotes Gelee
- 150 g Zartbitter-Kuvertüre
- 300 g Marzipan-Rohmasse
- 35 g + 35 g Puderzucker
- gehackte Pistazien und unbeh. Orangenschale zum Verzieren
- Frischhaltefolie od. Backpapier

1 Schokolade in Stücke brechen. Sahne aufkochen, vom Herd ziehen. Schokolade darin unter Rühren schmelzen. Likör unterrühren. Auskühlen lassen. Zugedeckt ca. 6 Stunden kalt stellen.

2 100 g Mehl, 25 g Zucker und Fett in Stückchen erst mit dem Handrührgerät, dann kurz mit Händen glatt verkneten. Zugedeckt ca. 30 Min. kalt stellen.

3 Springform (26 cm Ø) am Boden fetten. Eier trennen. Eiweiß, 5 EL kaltes Wasser, 1 Pr. Salz steif schlagen, dabei 150 g Zucker einrieseln. Eigelb einzeln darunter schlagen. 125 g Mehl, Stärke, Backpulver, Zimt und 1 EL Kakao darauf sieben, unterheben. In die Form streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten backen. Auskühlen.

4 Mürbeteig auf dem Springformboden (26 cm Ø) ausrollen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

5 Schokosahne cremig aufschlagen. Biskuit 2 x waagerecht durchschneiden. Mürbeteig mit Gelee bestreichen. 1 Biskuit darauf legen. ⅓ Creme darauf streichen. 2. Biskuit darauf legen. ⅓ Creme darauf streichen, 3. Biskuit darauf legen. Torte mit übriger Creme einstreichen. Ca. 2 Stunden kalt stellen.

6 Kuvertüre hacken, im heißen Wasserbad schmelzen. Auf eine glatte Fläche (z. B. Marmorplatte oder Rückseite eines Backblechs) streichen. Sobald sie fest zu werden beginnt, mit einem Spachtel in Spänen abhobeln.

7 Marzipan grob raspeln. 1 Hälfte mit 35 g Puderzucker verkneten. 2. Hälfte, 35 g Puderzucker, 1 EL Kakao und ca. 1 TL Wasser verkneten. Helles und dunkles Marzipan je zur Rolle (ca. 30 cm) formen, miteinander verdrehen, zur Kugel formen. Zwischen 2 Lagen Folie rund (ca. 38 cm Ø) ausrollen. Mithilfe der unteren Folie auf die Torte legen, Folie abziehen. Schokospäne auf die Torte legen, leicht andrücken. Torte verzieren.

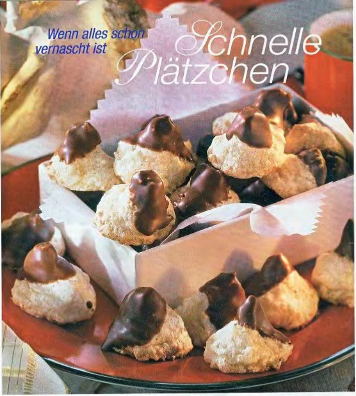
Zubereitungszeit ca. 1¼ Std.
Backzeit gesamt ca. 40 Min.
Auskühl-/Kühlzeit ca. 9 Std.
Stück ca. 460 kcal
8 g E · 23 g F · 52 g KH



Tortenplatte: Villeroy & Boch

Wenn alles schon vernascht ist

Schnelle Plätzchen



Kleine Kokosberge

Zutaten für ca. 50 Stück:

- 2 Eiweiß (Gr. M), Salz
- 100 g Zucker
- 1 Pckch. Vanillin-Zucker
- 125 g Kokosraspel
- 1 leicht geh. EL (15 g) Mehl
- 50 g Kuchenglasur „feinherb" (Flasche; z. B. von Lindt)
- Backpapier

1 2 Backbleche mit Backpapier auslegen. Eiweiß und 1 Pr. Salz steif schlagen. Zucker und Vanillin-Zucker unter weiterem Schlagen einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis er gelöst ist. Kokos und Mehl unterheben.

2 In 1 Spritzbeutel (mittelgr. Lochtülle) füllen, Berge (ca. 3 cm Ø) auf die Bleche spritzen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 10 Min. backen. Auskühlen. Glasur nach Packungsanweisung schmelzen. In eine Schüssel füllen. Kekse mit der Spitze eintauchen. Trocknen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Backzeit gesamt ca. 20 Min.
Auskühlzeit ca. 20 Min.
Stück ca. 20 kcal
0 g E · 1 g F · 3 g KH

Schneller geht's nicht

Die neuen One-Two-Bake-Plätzchenteige sind frische Mürbeteig-Platten, die man nur formt oder aussticht und dann gleich abbackt. Sorten: Vanille-Kipferl, Schokino-Kekse, Mürbe- und Schwarz-Weiß-Gebäck. Evtl. nach Lust und Laune verzieren. Im Kühlregal ca. 2,80 €; Dr. Oetker



Zweierlei Butter-Spritzgebäck

Zutaten für ca. 25 Stück:

- 25 g Zartbitter-Schokolade
- 200 g weiche Butter
- 100 g Puderzucker
- 1 Pckch. Vanillin-Zucker
- Salz, 1 Ei (Gr. M)
- 275 g Mehl, 2 EL Milch
- Backpapier

1 2 Backbleche mit Backpapier auslegen. Schokolade fein reiben. Butter, Puderzucker, Vanillin-Zucker und 1 Pr. Salz cremig rühren. Ei darunter rühren. Mehl im Wechsel mit der Milch kurz unterrühren.

2 Teig halbieren. Unter eine Hälfte kurz die Schokolade rühren. Teige nacheinander in einen Spritzbeutel (mittelgr. Sterntülle) füllen und Kringel (ca. 6 cm Ø) auf die Bleche spritzen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen. Auskühlen.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.
Backzeit gesamt ca. 30 Min.
Stück ca. 130 kcal
1 g E · 8 g F · 13 g KH



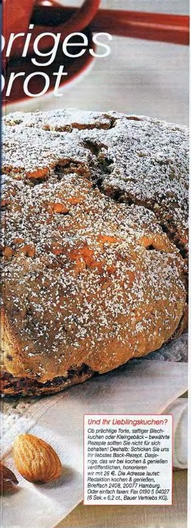
Knusp
Nikolausb



Ludwina Pratz aus Dinkelsbühl kennt dieses Brot seit ihrer Kindheit: „Meine Mutter hat es immer versteckt, aber wenn wir Kinder es gefunden haben, naschten wir die Schokolade raus!“

Mit Schoko, Nuss & Mandelkern

riges
rot



Und Ihr Lieblingskuchen?

Ob prächtige Torte, saftiger Blechkuchen oder Kleingebäck – bewährte Rezepte sollten Sie nicht für sich behalten! Deshalb: Schicken Sie uns Ihr liebstes Back-Rezept. Dasjenige, das wir bei kochen & genießen veröffentlichen, honorieren wir mit 26 €. Die Adresse lautet: Redaktion kochen & genießen, Brieffach 2408, 20077 Hamburg. Oder einfach faxen: Fax 0190 5 04027 (6 Sek. = 6,2 ct., Bauer Vertriebs KG).



Zutaten für 2 Brote à ca. 20 Scheiben:

- 400 g Mandelkerne (mit Haut)
- 100 g Haselnusskerne
- je 150 g Vollmilch- und Zartbitter-Schokolade
- 5 Eier (Gr. M)
- 500 g Puderzucker, Salz
- je 1 TL Hirschhornsalz und Zimt
- je 1 Msp. gemahlene Nelken und Kardamom
- abger. Schale von je 1 unbehandelten Orange und Zitrone
- 700 g Mehl
- 1 EL Puderzucker, Backpapier

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Backzeit ca. 45 Min.
Scheibe ca. 230 kcal
5 g E · 10 g F · 29 g KH



1 Mandeln, Haselnüsse und Schokolade grob hacken. Eier, Puderzucker und 1 Prise Salz in einer großen Rührschüssel mit den Schneebesen des Handrührgerätes 5–7 Minuten weißcremig aufschlagen. Hirschhornsalz, Gewürze, Orangen- und Zitronenschale unterrühren.



2 Mandeln, Haselnüsse und Schokolade unterrühren. Mehl portionsweise zunächst mit den Knethaken des Handrührgerätes, dann kurz mit den Händen unterkneten. Dabei gut zusammendrücken, da der Teig recht krümelig ist.



3 Den Teig zu 2 länglichen Laiben (à ca. 25 cm) formen oder in 2 gefettete Kastenformen (à ca. 1 ¾ l Inhalt, ca. 25 cm lang) füllen. Die Schokostückchen mit angefeuchteten Händen nach innen drücken, damit sie beim Backen nicht verbrennen und bitter werden.



4 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Brote darauf legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten backen. Evtl. gegen Ende abdecken. Herausnehmen, auskühlen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



5 Zum Aufbewahren die Brote in Alufolie wickeln und an einem kühlen Ort lagern. Je länger es liegt, desto mürber wird das anfangs recht harte Brot und die Gewürze ziehen schön durch. Haltbarkeit: bis zu 3 Wochen.

❄ *lässt sich prima lagern*

Im nächsten Heft: Preiselbeer-Sahne-Kuchen





Menü des Monats

Genuss auf nordische Art: zartes Schweinefilet mit Backpflaumen-Füllung im krossen Bacon-Mantel, dazu Butter-Wirsing. Auch Ihre Gäste werden begeistert sein!

Preiswert genießen

Das schmeckt allen und schont Ihren Geldbeutel: eine große Party-Pfanne mit Pilzen, Mettbällchen und Wurst, leckere Aufläufe, rustikale Spieße und vieles, vieles mehr ...



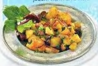
Schweizer Hüttenzauber

So fühlen Sie sich im Handumdrehen wie auf der Alm: Bei Rahmgeschnetzeltem, Rösti, „Aelpler Magronen" und Glühwein lässt sich's schön gemütlich schmausen

Winterliche Grüße aus Tirol



Draußen klirrende Kälte, drinnen Bauernschmaus, Geröstl und Tiroler Mohnkrapfen – bei dem Essen wird jedem warm ums Herz







Köstliche Muffins

Na, noch einen? Ob Butterkuchen-Muffins mit Äpfeln, Brownie- oder Zitronen-Baiser-Muffins, diesen Küchlein können Naschkatzen garantiert nicht widerstehen!

Rundum gesund

Kohl macht fit und stärkt die Abwehr: In Wirsing-Quiche, pikantem Sauerkraut-Salat oder Grünkohl mit Lachs stecken jede Menge Vitalstoffe

Ihr neues **kochen & genießen** erscheint am 21.12. 2005